

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

635 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

806 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

600 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 49 G.: 9

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

638 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

606 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 22 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

515 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 14 G.: 2

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
FRUTA
FRUIT

756 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

709 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 40 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

FESTIVO

575 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

877 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

648 Kcal. P.: 17 HC.: 60 L.: 21 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

672 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

754 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
LECHUGA Y PEPINILLO
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
Scolarest