

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

958 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

4

692 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

5

572 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

8

748 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

9

697 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

10

720 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
BAKED MACKEREL FILLET
ENSALADA DE COL
COLESLAW
FRUTA
FRUIT

11

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

12

588 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
FRUTA
FRUIT

15

FESTIVO

16

629 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

17

597 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 32 G.: 7

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

18

707 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 35 G.: 10

FIDEUA CON PESCADO
FIDEUA WITH FISH
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
YOGUR
YOGHURT

19

544 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

22

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

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

23

763 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24

717 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA AGRIDULCE CON
PATATA MARINA
HAKE DUMPLINGS IN SWEET-SOUR SAUCE WITH SEA
POTATO
FRUTA
FRUIT

25

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

26

740 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

29

651 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 17

VICHYSOISE
VICHYSOISE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

641 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 22 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

31

635 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 42 G.: 7

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

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