

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

602 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

682 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

697 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK

PISTO
RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

539 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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

531 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 34 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

635 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

721 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

683 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER

FRUTA
FRUIT

727 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

FILETE DE ABADAJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

565 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET

FRUTA
FRUIT

848 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 13

CODITOS DOS SALSAS
PASTA WITH TWO SAUCES

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

FRUTA
FRUIT

699 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

632 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ THAI
THAI RICE

FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
HAKE FILLET WITH GREEN TAPENADE AND RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

539 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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

577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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