

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6 780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
 HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
 GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

7 643 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7
ARROZ CON TOMATE
 RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
 SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y CEBOLLA
 LETTUCE AND ONION
FRUTA
 FRUIT

8 521 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 42 G.: 12
CREMA DE JUDÍAS VERDES
 CREAM OF GREEN BEANS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
 CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
YOGUR
 YOGHURT

13 697 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

14 539 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

15 531 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 34 G.: 10
CREMA DUBARRY (CREMA DE COFIFLOR Y PATATA)
 DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
 MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE
FRUTA
 FRUIT

20 683 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

21 727 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 6
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
 WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
 ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
YOGUR
 YOGHURT

22 565 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

27 632 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

28 539 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

29 577 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

11 450 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 6
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
 SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED
LECHUGA Y PEPINO
 LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
 FRUIT

12 652 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 8
CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
 CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
 LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
 FRUIT

18 544 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 10
CREMA DE ZANAHORIAS
 CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO AL LIMÓN
 LEMON CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
 TOMATO AND CARROT
FRUTA
 FRUIT

19 721 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

25 732 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 10
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
 PASTA WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
 MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
 FRUIT

26 699 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 HARIKOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
 TOMATO AND OLIVES
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