

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

698 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
MUNG BEANS AND CARROTS

FRUTA  
FRUIT

641 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 6

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES  
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

GUISANTES Y PATATAS DADO  
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

469 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

GELATINA  
JELLY

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

FRUTA  
FRUIT

542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 5

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

FRUTA  
FRUIT

FESTIVO

763 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

609 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA  
MACARONI CARBONARA

MERLUZA AL LIMÓN  
LEMON HAKE

ZANAHORIA EN RODAJAS  
SLICED CARROTS

FRUTA  
FRUIT

781 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRESH TOMATO SLICES

FRUTA  
FRUIT

666 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA  
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES

POLLO BEREBER  
BERBER CHICKEN

ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)

FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and toast)

YOGUR  
YOGHURT

668 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
SECRET OF PORK BRAISED

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
BEETROOT AND CARROT SALAD

FRUTA  
FRUIT

663 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 35 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN  
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS AND LEMON

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

545 Kcal. P.: 20 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

575 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 19 G.: 4

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

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
PAELLA WITH SQUIDS

FRUTA  
FRUIT

722 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS

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

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

744 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 11

**JORNADA FISH REVOLUTION**

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA

FISH LASAÑA  
FISH LASAGNA

YOGUR  
YOGHURT

691 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

482 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 14

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS

CALABACÍN AL HORNO  
BAKED COURGETTE

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