

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

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

721 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

LAZOS CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

497 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
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

588 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 44 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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

866 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 14

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
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