

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

760 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

4

828 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 36 G.: 6

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

5

708 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

6

637 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

9

759 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 16

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

10

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

11

902 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

12

696 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 14

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO &
CABBAGE STEW
HELADO
ICE CREAM

13

788 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

16

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17

702 Kcal. P.: 9 HC.: 33 L.: 55 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
FRITURA VARIADA
ASSORTED FRY-UP
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND
BASIL OIL
YOGUR
YOGHURT

18

682 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CURRIED RICE WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

683 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y
ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND
OREGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
GUISANTES
PEAS
HELADO
ICE CREAM

20

588 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

23

858 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

24

728 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

26

614 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
HELADO
ICE CREAM

27

751 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 10

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
BEEF HAMBURGER IN SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

784 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

31

567 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
YOGUR
YOGHURT

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

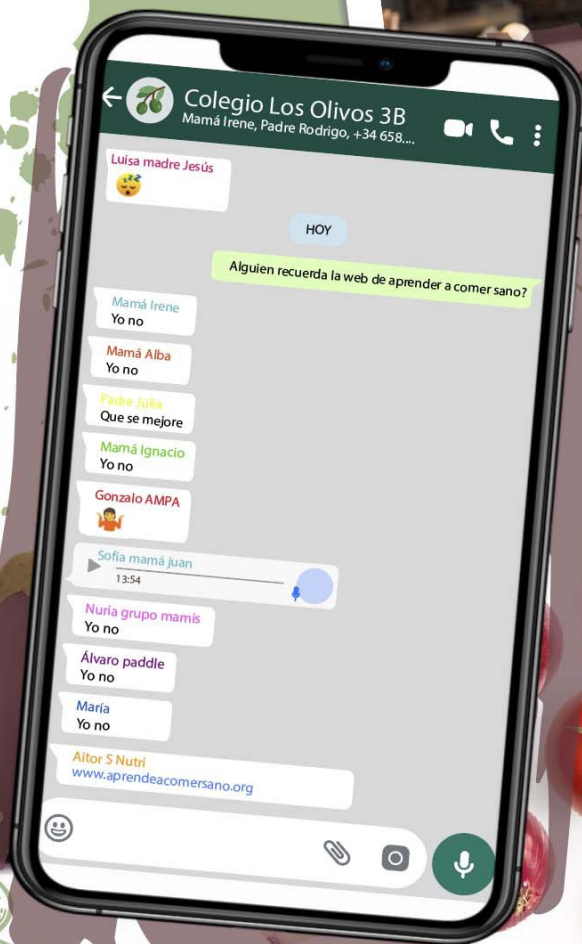
SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



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

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.