

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

619 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO
BAKED COD WITH GARLIC

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

750 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

594 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, ACETUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

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

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

517 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

631 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y COSTILLA DE CERDO
CHICKPEAS WITH POTATOES AND PORK RIB STEW

YOGUR
YOGHURT

801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

777 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW

POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

HELADO
ICE CREAM

763 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

FESTIVO

573 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 52 G.: 16

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

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

YOGUR
YOGHURT

875 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 41 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

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

578 Kcal. P.: 15 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

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

CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

614 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT

FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

FRUTA
FRUIT

942 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 17

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

PATATAS CHIPS
CHIPS

HELADO
ICE CREAM

NO LECTIVO

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