

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

11 621 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 5

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

12 692 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

13 676 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 607 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 10

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
HELADO
ICE CREAM

15 514 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 11

CREMA DUBARRY (CREMA DE COUFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO
CREAM)
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

18 635 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

19 664 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 14

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
YOGUR
YOGHURT

20 781 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

21 705 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO
ICE CREAM

22 521 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 23 G.: 4

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

25 747 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

26 686 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
PATATAS CHIPS
CHIPS
YOGUR
YOGHURT

27 663 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND
CHEESE
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y
RATATOUILLE
HAKE FILLET WITH GREEN TAPENADE AND RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

28 607 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 10

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
HELADO
ICE CREAM

29 580 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
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

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
GROUP | 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
GROUP | Scolarest