

C. FUENLLANA

Noviembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

531 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12

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

FRUTA
FRUIT

13

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

20

760 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
LEAN PORK IN VEGETABLES SAUCE

FRUTA
FRUIT

27

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE

FRUTA
FRUIT

6

734 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

YOGUR
YOGHURT

14

783 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

21

796 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
BACALAO REBOZADO
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

28

566 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
YOGUR
YOGHURT

1

FESTIVO

8

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

15

792 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS CHIPS
CHIPS

FRUTA
FRUIT

22

817 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

29

786 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

2

701 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 13

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
YOGUR
YOGHURT

9

480 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

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
GELATINA
JELLY

16

605 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 39 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN BREAST IN TOMATO SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

23

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

30

709 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

3

847 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA CON BACON
PASTA WITH BACON
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10

805 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 14

ARROZ A LA VENECIANA
VENECIANA STYLE RICE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

17

661 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

24

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

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