

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

746 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 50 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

3

488 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 14 G.: 4

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

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND
CHEESE

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

7

535 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

8

574 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

9

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

JORNADA THAIANDESA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPINONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS

FRUTA
FRUIT

11

500 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

14

650 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO
SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

15

731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
CALABAZA
WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

16

583 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

17

488 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 14 G.: 4

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

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

22

756 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

YOGUR
YOGHURT

23

595 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

24

696 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
TUNA OMELETTE AND SEA POTATOES

COMPOTA DE FRUTAS
FRUIT COMPOTE

25

614 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 9

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR
YOGHURT

28

464 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29

649 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

YOGUR
YOGHURT

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

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