

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9 768 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10 692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11 621 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

12 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 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

13 580 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
YOGUR
YOGHURT

16 629 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 22 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO
SAUCE
FRUTA
FRUIT

17 731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON
CALABAZA
WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

18 676 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)
DELICIAS DE POLLO ORLY
BATTERED CHICKEN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

19 536 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 16

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

20 591 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

24 602 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

25 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 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

26 688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CORN CREAM (Corn, leek and potato)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
CHILI WITH MEAT AND RICE
FRUTA
FRUIT

27 583 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 48 G.: 10

COLIFLOR A LA NAVARRA
NAVARRA STYLE CAULIFLOWER
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

30 625 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE GUI SANTES
PEA SOUP
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

31 764 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

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