

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

779 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

4

683 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

5

709 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS IN POTATO BEDS
FRUTA
FRUIT

6

644 Kcal. P.: 27 HC.: 20 L.: 51 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

9

613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

10

578 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

11

670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
ALOHA POKE CHICKEN AND QUINOA (ECOLOGICAL) WITH TOMATO AND ONION
HELADO
ICE CREAM

12

636 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

13

782 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

16

682 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CURRIED RICE WITH VEGETABLES
REVUELO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

17

681 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabos, empanadillas de atún y patata marina)
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabos, tuna dumplings and sea potato)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND BASIL OIL

18

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

19

625 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y OREGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT

20

646 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 18

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
HELADO
ICE CREAM

23

843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
FILETE DE ABADEJO ORLY
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

24

633 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

26

636 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

27

811 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 34 G.: 10

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
BEEF HAMBURGER IN SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FLAN
CARAMEL CREAM

30

646 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

31

568 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

VICHYSOISE
VICHYSOISE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PORK IN TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



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

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.