

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1 748 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TRICOLOR PASTA SALAD
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND SEA POTATO
FRUTA
FRUIT

2 651 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 47 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

3 748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

6 662 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 48 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN Y COUFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

7 1.024 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE
HELADO
ICE CREAM

8 688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

9 758 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

10 767 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 41 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CROQUETES ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

13 748 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

14 726 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
POTATO AND HAM OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

15 617 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

16 654 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
BAKED PORK NEEDLE STEAK WITH ONION AND PEPPER BRESA
FRUTA
FRUIT

17 811 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 37 G.: 9

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD
HELADO
ICE CREAM

20 784 Kcal. P.: 10 HC.: 29 L.: 59 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

21 658 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

22 608 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23 643 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24 962 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 12

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
HELADO
ICE CREAM

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Caring 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:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	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.