

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

3

490 Kcal. P.: 23 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

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

4

756 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

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
FRUTA
FRUIT

7

719 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
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

568 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 3

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
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
CHAMPIÑONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

11

498 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

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
FRUTA
FRUIT

14

671 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

15

729 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

16

490 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

17

545 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 19 G.: 7

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
NATILLAS
CUSTARD CREAM

18

841 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 7

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

21

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

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

22

755 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

23

849 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 57 G.: 15

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

24

695 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 8

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
YOGUR
YOGHURT

25

694 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 8

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND
NOODLES WITH PASTA STARS
SAN JACOBO
"SAN JACOBO"
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

28

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 CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

29

670 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

30

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

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