

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

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

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS

HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA

FRUTA
FRUIT

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

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

CREMA DE GUI SANTES

PEA SOUP

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES

MEATBALLS WITH MUSHROOMS

FRUTA
FRUIT

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

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

533 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

SOPA DE LETRAS

PASTA LETTER SOUP

CABEZUDA DE CERDO EN SALS

PORK HEAD IN SAUCE

TOMATE Y OLIVAS

TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

628 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS

GRILLED RICE WITH VEGETABLES

HUEVOS FRITOS

FRIED EGGS

LECHUGA Y PEPINO

LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

761 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES A LA NAPOLITANA

NAPOLITANA STYLE MACARONI

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN

CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y COL LOMBARDA

LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

618 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

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

494 Kcal. P.: 22 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

494 Kcal. P.: 22 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

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

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA

WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS

SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA

LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

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

577 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

531 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

RAGOUT DE PAVO

TURKEY RAGOUT

VERDURAS

VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

581 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 44 G.: 7

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

FRUTA
FRUIT

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Countous 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