

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 494 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	2 778 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CANTONÉS CANTONICE RICE CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH FAKE VEGETABLE COUS COUS FRUTA FRUIT	3 576 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 10 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN FRUTA FRUIT
6 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	7 587 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 24 G.: 5 ARROZ A LA NAPOLITANA NAPOLITANA RICE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	8 570 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9 SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS POLLO AL AJILLO CHICKEN WITH GARLIC VERDURAS VEGETABLES FRUTA FRUIT	9 655 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 10 JORNADA CHEROKEE CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas con maíz) CHEROKEE SUCCOTASH (White beans stewed with corn) CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA GRANDMA'S CHEROKEE CASSEROLE FRUTA FRUIT	10 568 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 50 G.: 12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM TOMATE Y OLIVAS TOMATO AND OLIVES YOGUR YOGHURT
13 788 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6 MACARRONES GRATINADOS MACARONI AU GRATIN ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	14 728 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 41 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS WHITE BEANS STEWED WITH CHARD TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA COURGETTE AND POTATO OMELETTE LECHUGA Y COL LOMBARDA LETTUCE AND RED CABBAGE FRUTA FRUIT	15 614 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES FRUTA FRUIT	16 494 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	17 837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ A LA VENECIANA VENECIANA STYLE RICE FLAMENQUINES BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT
20 735 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE Y QUESO TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA CAZADORA CON CHAMPINONES Y PATATA MARINA HAKE DUMPLINGS IN HUNTER SAUCE WITH MUSHROOMS AND SEA POTATO YOGUR YOGHURT	21 602 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 24 G.: 4 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CREAM OF CARROTS AND LEEKS GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW FRUTA FRUIT	22 567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9 SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	23 689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 693 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10 SOPA DE LLUVIA PASTA SOUP EMPANADO DE PAVO Y QUESO BREADED TURKEY AND CHEESE LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES YOGUR YOGHURT			

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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
GROUP | 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
GROUP | Scolarest