

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

1 642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

2

539 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

2 539 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7  
CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
FRUTA  
FRUIT

3

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

3 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4  
PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

6

642 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 6

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA  
JARDINERA  
HAKE DUMPLINGS AND POTA STEWED WITH  
VEGETABLES  
YOGUR  
YOGHURT

7

752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

7 752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS  
CROQUETES ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

8

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

8 494 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

9

594 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 10

9 594 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 10  
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

10

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

10 708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7  
MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
FRUTA  
FRUIT

13

550 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 11

13 550 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 11  
SOPA DE PICADILLO  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES  
WITH PASTA STARS  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE  
YOGUR  
YOGHURT

14

591 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

14 591 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 8  
CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW  
FRUTA  
FRUIT

15

801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

15 801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

16

710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13

16 710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13  
**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
NYAMA CHICKEN CHOMA  
ENSALADA KACHUMBARI  
KACHUMBARI SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

17

730 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

17 730 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8  
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
SPAGHETTI BOLOGNESE  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

20

FESTIVO

21

539 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 55 G.: 15

21 539 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 55 G.: 15  
WOK DE BROCOLI Y SOJA  
BROCCOLI AND SOY WOK  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
FRUTA  
FRUIT

22

598 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 19 G.: 3

22 598 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 19 G.: 3  
FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
MONKFISH DICE CASSEOLE WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

23

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

23 494 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

24

683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7

24 683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7  
**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y  
VERDURAS THAI  
CHINESE SPRING ROLLS WITH POTATO AND THAI  
VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

27

580 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

27 580 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 49 G.: 11  
SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

28

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

28 616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12  
CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS  
CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

29

538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3

29 538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3  
ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y  
ZANAHORIA  
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA  
DE TOMATE  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND  
ONIONS  
FRUTA  
FRUIT

30

656 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 39 G.: 11

30 656 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 39 G.: 11  
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE  
CÚRCUMA  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
GRILLED CHICKEN  
LECHUGA Y PEPINILLO  
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER  
YOGUR  
YOGHURT

31

NO LECTIVO

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