

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

780 Kcal. P.: 7 HC.: 56 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
CROQUETAS  
CROQUETTES  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

4

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

5

558 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

8

697 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

9

713 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

10

764 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
BATTERED HADDOCK FILLET  
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)  
GARDEN SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and asparagus)  
FRUTA  
FRUIT

11

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

12

588 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN  
CON ARROZ PILAF  
WITH RICE PILAF  
FRUTA  
FRUIT

15

620 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
NATILLAS DE CHOCOLATE  
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

16

707 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
RED KIDNEY BEANS STEW  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

17

768 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO  
BATTERED HAKE FILLET  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

18

666 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 44 G.: 17

**POLINESIA**  
SOPA DE PICADILLO  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS  
POLLO AL ESTILO POLINESIO  
POLYNESIAN CHICKEN  
ENSALADA TIKI  
TIKI SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

19

667 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 14

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
GRILLED MIXTE BURGER  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

22

763 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEET CORN  
FRUTA  
FRUIT

23

664 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
SCRAMBLED EGGS WITH BACON  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

24

702 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 25 G.: 5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA AGRIDULCE CON PATATA MARINA  
HAKE DUMPLINGS IN SWEET-SOUR SAUCE WITH SEA POTATO  
FRUTA  
FRUIT

25

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

26

740 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

29

694 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 48 G.: 12

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

30

626 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 9

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET  
HELADO  
ICE CREAM

31

780 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA  
WHITE BEANS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
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