

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO
10 NO LECTIVO	11 715 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 LENTEJAS CON CALABACÍN LENTILS WITH ZUCCHINI SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA GRATED CARROT AND BEET FRUTA FRUIT	12 614 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO MERLUZA A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE HAKE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	13 494 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	14 592 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 9 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT
17 786 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO BAKED TUNA BOOKLETS WITH HAM AND CHEESE ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD FRUTA FRUIT	18 670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 11 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY WHITE BEANS WITH CURRY VEGETABLE JULIANA ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUTA FRUIT	19 674 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO ENSALADA DE BROTES MUNG BEANS SALAD YOGUR YOGHURT	20 724 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 40 G.: 6 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE FRUTA FRUIT	21 645 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 11 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SPRING SOUP WITH HARD EGG POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT
24 684 Kcal. P.: 6 HC.: 36 L.: 54 G.: 9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL SAN JACOBO "SAN JACOBO" LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT	25 634 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 4 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA HAKE DUMPLINGS IN SAUCE PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	26 805 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 15 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN HELADO ICE CREAM	27 494 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	28 760 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES 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

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.

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