

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1702 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	2511 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 10 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE FRUTA FRUIT
5716 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 29 G.: 8 FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUA MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO PORK WITH DICED POTATOES STEW YOGUR YOGHURT	6769 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN FRUTA FRUIT	7656 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 54 G.: 15 BRÓCOLI CON BECHAMEL BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE TOMATE EN DADOS DICED TOMATO HELADO ICE CREAM	8454 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 8 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN FRUTA FRUIT	9567 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ THAI THAI RICE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS FRUTA FRUIT
12668 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	13726 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 35 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES CROQUETAS CROQUETTES ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD FRUTA FRUIT	14783 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO MERLUZA EN COSTRA DE PATATA BATTERED HAKE WITH POTATOES ENSALADA VERDE GREEN SALAD YOGUR YOGHURT	15617 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA MEATBALLS IN SPANISH SAUCE GUIANTES Y PATATAS DADO PEAS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	16520 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 15 SOPA DE AVE CON PASTA CHICKEN PASTA SOUP FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS NATILLAS CUSTARD CREAM
19612 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE TOMATE CON ORÉGANO TOMATO AND OREGANO YOGUR YOGHURT	20741 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 11 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO BAKED MIXED BURGER LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	21714 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 8 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	22716 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 13 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS PIZZA PIZZA HELADO ICE CREAM	

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