

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

612 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

**ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE**  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO  
**GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO**  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**YOGUR**  
YOGHURT

635 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

819 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 10

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUA  
**ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES**  
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
**FLAN**  
CARAMEL CREAM

707 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
FRUIT

709 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

**LENTEJAS CON CALABACÍN**  
LENTILS WITH ZUCCHINI  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
BAKED MIXED BURGER  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

597 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO**  
OREGANO FRENCH OMELETTE  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

678 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 10

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO**  
BAKED HAM PORK STEAK  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

734 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 9

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**NATILLAS**  
CUSTARD CREAM

687 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 32 G.: 5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ARROZ THAI**  
THAI RICE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

795 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 44 G.: 7

**ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL**  
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

14  
**FESTIVO**

778 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
**FILETE DE ABADJEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

539 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

**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

588 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 15

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
**HELADO**  
ICE CREAM

671 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 51 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

672 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 10

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO**  
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET  
**HELADO**  
ICE CREAM

590 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://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