

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

698 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

3

767 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPINONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
NATILLAS
CUSTARD CREAM

6

533 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
YOGUR
YOGHURT

7

704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

8

851 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

9

545 Kcal. P.: 20 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

10

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

13

612 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

14

781 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

15

705 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

16

666 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES
POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan
tostado)
FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and
toast)
YOGUR
YOGHURT

17

713 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

20

873 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE
SAN JACOBO
"SAN JACOBO"
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

21

690 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS
PROVENZALES Y LIMÓN
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS
AND LEMON
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

22

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

23

600 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 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
NATILLAS
CUSTARD CREAM

24

728 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
FRUTA
FRUIT

27

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE
FRUTA
FRUIT

28

422 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LASAÑA DE CARNE
MEAT LASAGNA
YOGUR
YOGHURT

29

786 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

30

703 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
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