

C. NILE

Diciembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

653 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
NATILLAS
CUSTARD CREAM

788 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

652 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

797 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

623 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
BAKED COD WITH CAULIFLOWER PUREE WITH OLIVE OIL, CARROT AND SESAME
YOGUR
YOGHURT

564 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

721 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA

619 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
TOMATE PROVENZAL
PROVENÇALE TOMATOES
FRUTA
FRUIT

784 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 37 G.: 8

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

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

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

628 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 7

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
VERDURAS SALTEADAS
SAUTEED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 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

681 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
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.

COMPASS GROUP | Scolarest

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