

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

747 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
LETTUCE, ONION AND TUNA SALAD
YOGUR
YOGHURT

748 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TRICOLOR PASTA SALAD
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND SEA POTATO
FRUTA
FRUIT

678 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 11

GUI SANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
VEAL STEWED IN ITALIAN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
TOMATO, ONION AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

753 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

805 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN DRUMSTICKS CHASSEUR
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

639 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
FRENCH OMELETTE WITH HAM
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD
HELADO
ICE CREAM

775 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
(ECOLOGICAL) WHITE BEANS STEWED WITH BROWN RICE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

852 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SPAGHETTI BOLOGNESE
SALMON AL HORNO CON SALSA AGRIDULCE
BAKED SALMON WITH SWEET AND SOUR SAUCE
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
TOMATO SALAD, LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

624 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

895 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 10

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
MACARONI (ECOLOGICAL) CARBONARA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
BREADED TUNA FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

897 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 55 G.: 12

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD
PECHUGA EMPANADA
BREADED CHICKEN BREAST
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

800 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH RIB
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

852 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

607 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
RICE SALAD WITH COOKED HAM, TUNA, OLIVES AND SWEET CORN
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

757 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
CHICKPEAS WITH QUINOA (ECOLOGICAL) AND VEGETABLE WOK
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
CHISTORRA
SAUSAGE
FRUTA
FRUIT

659 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
SALAD OF LETTUCE, CORN, RED PEPPER AND CHIVES
FRUTA
FRUIT

654 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 48 G.: 10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD
FRUTA
FRUIT

931 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 44 G.: 17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
WHOLE 100% BEEF BURGER
PIZZA MARGARITA
MARGARITA 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