

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

710 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

CALABACÍN A LA PROVENZAL
COURGETTE PROVENÇAL

FRUTA
FRUIT

3

833 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN WITH VEGETABLES

MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

7

581 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 30 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS
HAKE WITH TOMATO, ONION AND PEPPERS

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

8

617 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA
GREEN BEANS WITH BOLOGNESE

HUEVOS A LA FLAMENCA
FLEMISH STYLE EGGS

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)

HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

FRUTA
FRUIT

9

732 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

10

684 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

JORNADA THAIANDESA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS

ENSALADA VEGANA THAI
VEGAN THAI SALAD

FRUTA
FRUIT

11

761 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD

YOGUR
YOGHURT

14

636 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 15

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK SAUSAGE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

15

754 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
LETTUCE, CARROT, COOKED HAM AND MUNG BEANS SALAD

FRUTA
FRUIT

16

735 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS
BAKED PEDRO ROOSTER WAXED WITH BAKED POTATOES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

17

565 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 25 G.: 5

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS AND EGG

PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN BREAST IN LEMON SAUCE

CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY

FRUTA
FRUIT

18

876 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 9

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
MACARONI CARBONARA

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

21

632 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 27 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE

YOGUR
YOGHURT

22

492 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA
BAKED CURRY CAULIFLOWER

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
THIN SLICED POTATOES WITH PEPPERS

FRUTA
FRUIT

23

732 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

24

759 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE AÚN CON PATATAS MARINAS
TUNA OMELETTE AND SEA POTATOES

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

COMPOTA DE FRUTAS
FRUIT COMPOTE

25

898 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 15

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA

LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK LOIN WITH DEMIGLACE SAUCE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

28

471 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29

607 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW

HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS

TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

30

838 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

COCA DE VERDURAS CON AÚN
ROAST VEGETABLES PIE WITH TUNA

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

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