

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

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

627 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
FISH STEW WITH SQUID

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

679 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 10

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
GRATIN PASTA WITH PISTOMATE

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

CHAMPIÑONES
MUSHROOMS

YOGUR
YOGHURT

793 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

728 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA
ITALIAN STYLE GREEN BEANS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

COUS COUS
COUS COUS

FRUTA
FRUIT

650 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
PAELLA WITH PORK LOIN

MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

795 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

693 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

POLLO A LA HORTELANA
VEGETABLE CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

VIKINGOS

SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA
VIKING SOUP OF WINTER VEGETABLES AND PASTA

CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO
VIKINGO

VIKING-STYLE PORK WITH APPLES AND ONIONS

ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS
CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
NORDIC SALAD OF ROASTED ROOT VEGETABLES
WITH HONEY GLAZE AND HERBS

YOGUR

622 Kcal. P.: 26 HC.: 42 L.: 27 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
STEWED LENTILS WITH "CHISTORRA"

BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

720 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

ARROZ CANTONÉS
CANTONIC RICE

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 4

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

COCIDO COMPLEJO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

FRUTA
FRUIT

847 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN Y QUESO

CHRISTMAS CREAM OF LEEKS WITH CRUNCHY HAM
AND CHEESE

HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
WHOLE 100% BEEF BURGER

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

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