

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

819 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

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

16

701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA  
FRUTA  
FRUIT

23

682 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA  
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

30

777 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA  
VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES  
COUS COUS  
COUS COUS  
FRUTA  
FRUIT

9

670 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM  
POLLO KENTUCKY  
KENTUCKY CHICKEN  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

17

731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

24

685 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO MADRILEÑO  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW  
REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

31

794 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 10

ESPAGUETIS AL PESTO  
PASTA WITH PESTO SAUCE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

10

624 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION  
MERLUZA A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE HAKE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

18

699 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 8

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE  
POLLO TANDOORI  
TANDOORI CHICKEN  
CON ARROZ PILAF  
WITH RICE PILAF  
FRUTA  
FRUIT

25

533 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 10

COLIFLOR CON BECHAMEL  
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

11

685 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO MADRILEÑO  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW  
REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

19

818 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO  
ELBOWS WITH PUMPKIN AND PARMESAN SAUCE  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

26

833 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 14

**JORNADA LOS MAYAS**  
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)  
CORN CREAM (Corn, leek and potato)  
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO  
CHILI WITH MEAT AND RICE  
ENSALADA XE'EK YUCATECA ( LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)  
XE'EK YUCATECA SALAD (LETTUCE, TANGERINE AND ORANGE)  
NATILLAS DE CHOCOLATE  
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

12

828 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 11

FIDEUÁ DE CARNE  
FIDEUA WITH MEAT  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
CHISTORRA  
SAUSAGE  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

20

743 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS  
CHICKPEAS WITH SPINACH STEW  
STROGONOFF DE CERDO  
PORK STROGONOFF  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

27

630 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
DICE OF MONKFISH WITH SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA  
LETTUCE, TOMATO AND APPLE 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