

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

977 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
MILANESA DE POLLO
BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

778 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS
MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH FAKE VEGETABLE COUS COUS
FRUTA
FRUIT

612 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 57 G.: 13

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA
GREEN BEANS WITH BOLOGNESE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

734 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 9

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

861 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

738 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 12

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PORK ESCALOPE WITH ONION
PATATA PANADERA CON SETAS
SLICED ROASTED POTATOES WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

655 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 10

JORNADA CHEROKEE
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas con maíz)
CHEROKEE SUCCOTASH (White beans stewed with corn)
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA
GRANDMA'S CHEROKEE CASSEROLE
FRUTA
FRUIT

809 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR
SPAGHETTI CARBONARA WITH COLIFLOR
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

684 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 6

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
FILETE DE ATÚN EMPANADO
BREADED TUNA FILLET
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

707 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA
WHITE BEANS STEWED WITH CHORIZO SAUSAGE
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

624 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
DADOS DE RAPE EN SALSAS
DICE OF MONKFISH WITH SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

689 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 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

818 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ A LA VENECIANA
VENECIANA STYLE RICE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS DE TOMATE
VEAL MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

611 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 29 G.: 8

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSAS DE TOMATE
PORK, FENNEL, TOMATO SAUCE
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y PEREJIL
SAUTÉED RICE WITH GARLIC AND PARSLEY
FRUTA
FRUIT

750 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

735 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA MARINA
HAKE DUMPLINGS IN HUNTER SAUCE WITH MUSHROOMS AND SEA POTATO
YOGUR
YOGHURT

780 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 8

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS
CHICKPEAS WITH SWISS CHARD STEW
POLLO AL CHILINDRÓN
CHICKEN IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

NO LECTIVO

838 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 45 G.: 9

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
HOMEMADE LENTIL AND CHORIZO STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

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