

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

27

28

29

30

31

584 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 29 G.: 8
CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
 CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
 CHICKEN BREAST IN PIZZA COSTUME
PATATAS GUISADAS
 POTATOES STEW
FRUTA
 FRUIT

746 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5
PAELLA VALENCIANA
 VALENCIAN PAELLA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
 HAKE WITH CHICKPEAS AND OLIVES CRUST
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA
 FRUIT

729 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 35 G.: 7
TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
 TAGLIATELLE WITH TOMATO AND TUNA
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
 VEGETABLE CAKE WITH EGG
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
 LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
 FRUIT

588 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 12
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
 GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
 LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
YOGUR
 YOGHURT

756 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 38 G.: 6
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
 WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
BACALAO REBOZADO
 BATTERED COD
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
FRUTA
 FRUIT

860 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 12
MACARRONES A LA CARBONARA
 MACARONI CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
 ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
 FRUIT

626 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7
SOPA DE COCIDO
 TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO MADRILEÑO
 CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
REPOLLO
 CABBAGE
FRUTA
 FRUIT

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4
RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y OREGANO
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
 HAKE DUMPLINGS AND POTA STEWED WITH VEGETABLES
FRUTA
 FRUIT

695 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 11
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
 PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
 PORK LOIN IN SAUCE
PATATAS DADO
 DICED POTATOES
FRUTA
 FRUIT

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8
ESPAGUETIS A LA CREMA
 SPAGHETTI WITH CREAM
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
 FRUIT

641 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 14
BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
 BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
 100% BEEF BURGER WITH POACHED ONION
ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
 HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)
FRUTA
 FRUIT

710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13
MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
 GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN)
NYAMA CHOMA DE POLLO
 NYAMA CHICKEN CHOMA
ENSALADA KACHUMبارI
 KACHUMبارI SALAD
HELADO
 ICE CREAM

640 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4
ARROZ ABANDA
 SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS
GALLO SAN PEDRO MARINERA
 MARINERA STYLE FISH
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
FRUTA
 FRUIT

FESTIVO

679 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 7
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
 FRIED EGGS
PATATA PANADERA
 SLICED POTATOES
TOMATE Y MAÍZ
 TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

734 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 8
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
 PORK GOULASH AND APPLE
ENSALADA CAMPERA
 COUNTRY SALAD
FRUTA
 FRUIT

664 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8
FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
 FIDEUA WITH MUSHROOMS AND MINCED MEAT
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
 WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
 LETTUCE AND ONION
YOGUR
 YOGHURT

683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7
JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
 CHINESE SPRING ROLLS WITH POTATO AND THAI VEGETABLES
FRUTA
 FRUIT

895 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 9
ARROZ CON COSTILLA
 RICE WITH RIB
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA
 FRUIT

657 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 12
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
 ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
 VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES
GUISANTES
 PEAS
FRUTA
 FRUIT

590 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 33 G.: 9
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
 WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
HUEVOS CON SALSA AURORA
 EGGS WITH AURORA SAUCE
LECHUGA Y PEPINILLO
 LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER
YOGUR
 YOGHURT

662 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 15
SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
 FISH SOUP WITH NOODLES
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
 BORDER-STYLE ROAST LOIN
ENSALADA TROPICAL
 TROPICAL SALAD
FRUTA
 FRUIT

NO LECTIVO

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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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