

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

749 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA
STEWED LENTILS WITH CHISTORRA AND CARROT

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET

FRUTA
FRUIT

12

581 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS
VERDES Y ZANAHORIA
ICEBERG LETTUCE, SWEET CORN, GREEN BEANS AND
CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

13

692 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM

HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA

100% BEEF BURGER WITH POACHED ONION
PATATAS FRITAS Y KETCHUP
FRENCH FRIES AND KETCHUP

FRUTA
FRUIT

14

779 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 10

FIDEUÁ DE CARNE
FIDEUA WITH MEAT

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
LETTUCE, ONION AND TUNA SALAD

YOGUR
YOGHURT

17

630 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

578 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 26 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL
CURRY

WHITE BEANS WITH CURRY VEGETABLE JULIANA

MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
BASQUE STYLE HAKE

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y
ZANAHORIA
SALAD WITH LETTUCE, SWEET CORN, MUNG BEANS AND
CARROT

FRUTA
FRUIT

19

750 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 44 G.: 11

PAELLA MIXTA
PAELLA

HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGES

ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
LETTUCE, PINEAPPLE AND CORN SALAD

YOGUR
YOGHURT

20

622 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

21

786 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO
BAKED TUNA BOOKLETS WITH HAM AND CHEESE

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA
FRUIT

24

735 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 9

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

POLLO A LA AMERICANA
AMERICAN STYLE CHICKEN

ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y
MANZANA

CABBAGE, ONION, CARROT, SURIMI AND APPLE
SALAD

FRUTA
FRUIT

25

764 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

FILETE DE CABALLA AL HORNO
BAKED MACKEREL FILLET

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

FRUTA
FRUIT

26

708 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 16

INCAS

LOCRO DE PAPAS ANDINO
ANDEAN POTATO LOCRO

ADOBO DE CHANCHO
PORK MARINADE

TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON
LECHUGA Y MAÍZ
QUINOA SALAD (ECOLOGICAL) WITH LETTUCE AND
CORN

HELADO
ICE CREAM

27

698 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL
CREAM OF LEEK SOUP AND CHEESE

GARBANZOS A LA NAPOLITANA CON BUÑUELOS DE
BACALAO

NEAPOLITAN CHICKPEAS WITH COD FRITTERS

FRUTA
FRUIT

28

672 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

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