

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

870 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
PAELLA WITH PORK LOIN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

4

662 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 45 G.: 11
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHISTORRA
WHITE BEANS STEWED WITH CHORIZO SAUSAGE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

5

589 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 5
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8

611 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 28 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
LOMO DE CERDO MARINADO
MARINATED PORK LOIN
VERDURAS SALTEADAS
SAUTEED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

9

684 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

10

770 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA HUERTA
(Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
MACKEREL BATTERED WITH GARDEN SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and asparagus)
FRUTA
FRUIT

11

610 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
FRUTA
FRUIT

12

646 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 5

TABLE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
CHICKPEAS SALAD
GOULASH DE CALAMARES
SQUID GOULASH
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

15

711 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE CURRY
BEEF MEATBALLS IN CURRY SAUCE
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
POTATOES GIVEN WITH OLIVE AJILIMOJILI
FRUTA
FRUIT

16

718 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 6

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
VIZCAINA STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

17

707 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

18

779 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 15

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
SAPA SUI (Noodles with vegetables and soy)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
POLYNESIAN CHICKEN
ENSALADA TIKI
TIKI SALAD
HELADO
ICE CREAM

19

703 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

22

611 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

23

595 Kcal. P.: 27 HC.: 37 L.: 31 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

24

702 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 25 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA AGRIDULCE CON PATATA MARINA
HAKE DUMPLINGS IN SWEET-SOUR SAUCE WITH SEA POTATO
FRUTA
FRUIT

25

491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO AL AJILLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

26

740 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

29

560 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

VICHYSOISE
VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

651 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 27 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
HELADO
ICE CREAM

31

694 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE ALUBIAS
BEAN SALAD
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
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