

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

637 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 8

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
**YOGUR**  
YOGHURT

2

675 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 11

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS**  
BEEF STEAK IN SAUCE  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

5

590 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

**ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)**  
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)  
**POLLO ASADO A LA PROVENÇAL**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
**TOMATE NATURAL EN RODAJAS**  
FRESH TOMATO SLICES  
**FRUTA**  
FRUIT

6

736 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 8

**ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)**  
THAI RICE  
**CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE**  
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE  
**ENSALADA CON ACEITUNAS**  
OLIVE SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

7

655 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 54 G.: 15

**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINILLO**  
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER  
**HELADO**  
ICE CREAM

8

782 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
SAUSAGE AND LENTIL STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
**FRUTA**  
FRUIT

9

473 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO**  
CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE CHEESE  
**DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA, PENNE Y PARMESANO**  
BOLOGNESE, PENNE AND PARMESAN SEA DICE  
**FRUTA**  
FRUIT

12

1.063 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 9

**PAELLA MIXTA**  
PAELLA  
**MILANESA DE POLLO**  
BREADED CHICKEN STEAK  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

13

676 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 42 G.: 13

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA**  
HOMEMADE HARICOT BEAN STEW  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

14

582 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

**ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE**  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO  
**FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

15

541 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

**GAZPACHO**  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA**  
VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

16

915 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

**ENSALADA DE GARBANZOS**  
CHICKPEAS SALAD  
**EMPANADILLAS DE ATÚN**  
TUNA PASTIES  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

19

687 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

**BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)**  
BIL SHAREYAH (EGYPTIAN-STYLE NOODLE RICE)  
**POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE**  
ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

20

557 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 7

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**GALLO SAN PEDRO MARINERA**  
MARINERA STYLE FISH  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

21

902 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 51 G.: 13

**LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**SALCHICHAS AL HORNO**  
BAKED SAUSAGE  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**FRUTA**  
FRUIT

22

821 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 12

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUI SANTES)**  
VEGETABLE CREAM (GREEN BEANS, POTATOES, CARROTS AND PEAS)  
**PIZZA**  
PIZZA  
**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

□

□

□

□

□

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