

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2 622 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
**LOMO DE CERDO MARINADO**  
MARINATED PORK LOIN  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

9 636 Kcal. P.: 21 HC.: 23 L.: 55 G.: 13

**CALABACÍN A LA PROVENZAL**  
COURGETTE PROVENÇAL  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGHURT

16 690 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

**CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL CURRY  
**REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO**  
LEGUMBRETA SCRAMBLED WITH VEGETABLES AND EGGS  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

23 768 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 10

**ESPAÑUETES CON PISTOMATE**  
PASTA WITH "PISTOMATE"  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA**  
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE  
**ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CARROT AND COURGETTE  
**FRUTA**  
FRUIT

30 731 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 11

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

3 806 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON MAGRO**  
PAELLA WITH PORK LOIN  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
**FRUTA**  
FRUIT

10 745 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 9

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO**  
VEGETABLE CAKE WITH EGG  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y JAMÓN YORK**  
LETTUCE, CARROT AND COOKED HAM SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

17 692 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 33 G.: 11

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA**  
PASTA CARBONARA  
**FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA**  
POLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE  
**ENSALADA COLESLAW**  
COLESLAW  
**YOGUR**  
YOGHURT

24 856 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA**  
WHITE BEANS STEWED WITH CHORIZO SAUSAGE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**HELADO**  
ICE CREAM

31 654 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 16

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
**CREMA DE CALABAZA Y BONIATO**  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM  
**HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO**  
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE  
**HUMMUS DE REMOLACHA**  
BEETROOT HUMMUS  
**FRUTA**  
FRUIT

4 736 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 12

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER  
**TOMATE NATURAL Y ATÚN**  
FRESH TOMATO AND TUNA FISH  
**HELADO**  
ICE CREAM

11 684 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

**GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE**  
CHICKPEAS WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

18 754 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS**  
PORK ESCALOPES WITH ONION  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

25 608 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 21 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**FISHPIZZA MARINA**  
FISHPIZZA OF THE SEA  
**FRUTA**  
FRUIT

5 821 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
**MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)**  
MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE)  
**HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)**  
MANHATTAN HAMBURGER (Turkey with gravy sauce)  
**LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO**  
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER  
**"GRAN MANZANA" ASADA**  
"BIG APPLE" ROASTED

12 **FESTIVO**

19 670 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 9

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
**POLLO TIKKA MASALA**  
TIKKA MASALA CHICKEN  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

26 622 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 31 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

6 611 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

**GUI SANTES CON JAMÓN**  
PEAS WITH HAM  
**CALAMARES EN SALSA**  
SQUIDS IN SAUCE  
**CALABAZA ASADA**  
ROAST PUMPKIN  
**FRUTA**  
FRUIT

13 **NO LECTIVO**

20 769 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 6

**ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS**  
"BRUT" INTEGRAL RICE WITH VEGETABLES  
**BACALAO ORLY**  
COD ORLY  
**TOMATE ALIADO Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEANS  
**FRUTA**  
FRUIT

27 795 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

**CREMA PARMENTIER**  
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)  
**POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS**  
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES  
**PATATA Y CEBOLLA**  
POTATOE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://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