

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 638 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

**ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN**  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN, TOMATO, HARD-BOILED EGG AND TUNA  
**GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO**  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**YOGUR**  
YOGHURT

18 722 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 9

**LENTEJAS CON CALABACÍN**  
LENTILS WITH ZUCCHINI  
**ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS**  
BEEF STEAK IN SAUCE  
**CHAMPIÑONES**  
MUSHROOMS  
**FRUTA**  
FRUIT

25 599 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 15

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA**  
VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS**  
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

12 682 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA**  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
FRUIT

19 723 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 8

**ENSALADA CAMPERA**  
COUNTRY SALAD  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

26 632 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA**  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
**TORTILLA DE YORK Y QUESO**  
OMELET OF HAM AND CHEESE  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

6 824 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA**  
STEWED LENTILS WITH CHISTORRA AND CARROT  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

13 674 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 9

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN Y HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"  
**FRUTA**  
FRUIT

20 861 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

**JORNADA AUSTRALIANA**  
**FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO**  
PASTA SPIRALS WITH HAM IN AUSTRALIAN STYLE  
**ZUCCHINI SLICE**  
ZUCCHINI SLICE  
**ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)**  
AUSTRALIAN SUMMER SALAD (LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER AND APPLE)  
**YOGUR**  
YOGHURT

27 632 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ARROZ THAI**  
THAI RICE  
**FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE**  
HAKE FILLET WITH GREEN TAPENADE AND RATATOUILLE  
**FRUTA**  
FRUIT

7 624 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

**ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL**  
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE  
**BACALAO A LA MUSELINA DE AJO**  
COD WITH GARLIC MUSLIN  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

14 630 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 10

**CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)**  
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

21 789 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
PAELLA WITH CHICKEN  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

28 615 Kcal. P.: 17 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

8 665 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 14

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**POLLO ASADO A LA PROVENZAL**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
**MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS**  
MACARONI (WHOLE-WHEAT) SAUTÉED  
**HELADO**  
ICE CREAM

15 706 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**RAGOUT DE CERDO ESTOFADO**  
PORK RAGOUT  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

22 593 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO**  
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET  
**FRUTA**  
FRUIT

29 687 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

**MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA**  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
**CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA**  
MACKEREL PAPILLOTE WITH LEEK, CARROT AND ONION  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD  
**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