

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

888 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

LENTEJAS A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE LENTILS  
GOULASH DE CERDO Y MANZANA  
PORK GOULASH AND APPLE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

3

709 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES  
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE

GUISANTES Y PATATAS DADO  
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

6

539 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
GREEN BEANS & VEGETARIAN BOLOGNESE

POLLO A LA MIEL  
CHICKEN AND HONEY

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

GELATINA  
JELLY

7

578 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 22 G.: 5

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS  
"BRUT" INTEGRAL RICE WITH VEGETABLES

GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

FRUTA  
FRUIT

8

675 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 52 G.: 11

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
TORTILLA ESPAÑOLA CON SALSA  
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

629 Kcal. P.: 16 HC.: 50 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

10

802 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES MARINERA  
MARINERA STYLE PASTA SPIRALS

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

13

840 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
PAELLA WITH PORK LOIN

HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA  
FRIED EGGS WITH TXISTORRA SAUSAGE

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

14

778 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

15

680 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA  
MACARONI CARBONARA

MERLUZA AL LIMÓN  
LEMON HAKE

TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEANS

YOGUR  
YOGHURT

16

663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA  
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES

POLLO BEREBER  
BERBER CHICKEN

ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)

FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and toast)

FRUTA  
FRUIT

17

877 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 12

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN

ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA  
VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES

PATATA GAJO  
POTATOES

FRUTA  
FRUIT

20

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
SECRET OF PORK BRAISED

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
BEETROOT AND CARROT SALAD

FRUTA  
FRUIT

21

806 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
PAELLA WITH SQUIDS

BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR  
YOGHURT

22

542 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

PATATA ASADA  
ROAST POTATOES

FRUTA  
FRUIT

23

629 Kcal. P.: 16 HC.: 50 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

24

675 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE  
LEEK AND EGG LORRAINE QUICHE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

27

741 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

549 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

**JORNADA FISH REVOLUTION**

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN  
SAUTÉED PEAS WITH HAM

FISH LASAÑA  
FISH LASAGNA

YOGUR  
YOGHURT

29

910 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

POLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN WITH VEGETABLES

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

30

912 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA

RAGOUT DE TERNERA  
BEEF RAGOUT

CALABACÍN AL HORNO  
BAKED COURGETTE

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