

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

618 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 13

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS
VEGETABLE SOUP WITH PASTA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
PATATA Y CALABAZA
POTATO AND PUMPKIN
FRUTA
FRUIT

6

786 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

7

793 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SEPIA
HARICOT BEANS AND CUTLEFISH STEW
POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

8

9

FESTIVO

10

11

NO LECTIVO

12

13

FESTIVO

13

807 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

14

623 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
BAKED COD WITH CAULIFLOWER PUREE WITH OLIVE OIL, CARROT AND SESAME
YOGUR
YOGHURT

15

587 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA
GREEN BEANS WITH BOLOGNESE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

16

787 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MACKEREL PAPILOTE WITH LEEK, CARROT AND ONION
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

17

619 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
TOMATE PROVENZAL
PROVENÇALE TOMATOES
FRUTA
FRUIT

18

775 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PORK IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

19

573 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 21 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA OF THE SEA
FRUTA
FRUIT

20

676 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
VERDURAS SALTEADAS
SAUTEED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

21

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

22

681 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
HELADO
ICE CREAM

23

24

25

26

27

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