

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

707 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

668 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

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

773 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

630 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 37 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

741 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

567 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 57 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
YOGUR
YOGHURT

587 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

612 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

747 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

454 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

617 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

702 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 13

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

588 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
HELADO
ICE CREAM

750 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
THAI RICE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
FRUTA
FRUIT

537 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 19 G.: 2

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
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