

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 602 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO  
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

18 635 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

25 749 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
FRUTA  
FRUIT

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

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

19 655 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN  
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH ZUCCHINI  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER  
FRUTA  
FRUIT

26 606 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
ORGANIC HARICOT BEANS STEW  
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO  
OREGANO FRENCH OMELETTE  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

6 780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

13 697 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
BAKED HAM PORK STEAK  
PISTO  
RATATOUILLE  
FRUTA  
FRUIT

20 654 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

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

7 633 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL  
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE  
HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

14 539 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
YOGUR  
YOGHURT

21 718 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

28 529 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
FRUTA  
FRUIT

8 588 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
HELADO  
ICE CREAM

15 514 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 11

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE  
FRUTA  
FRUIT

22 603 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 32 G.: 8

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

29 590 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

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