

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

668 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

3

690 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

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

6

469 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

GELATINA
JELLY

7

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

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

FRUTA
FRUIT

8

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

9

542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 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

10

725 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

YOGUR
YOGHURT

13

600 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

14

781 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

15

734 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

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

663 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS

GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

YOGUR
YOGHURT

20

777 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 8

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

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

MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

693 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
LENTIL (ECOLOGICAL) CURRY

MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS AND LEMON

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

22

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

23

542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 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

24

590 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 24 G.: 6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS

YOGUR
YOGHURT

27

736 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

28

527 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y JAMÓN
GREEN BEANS WITH POTATOES AND HAM

FISH LASAÑA
FISH LASAGNA

YOGUR
YOGHURT

29

691 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

30

713 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

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