

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

598 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 41 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STAR SOUP  
POLLO A LA CAZADORA  
CHICKEN CHASSEUR  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

4

843 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 12

ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS  
FRUTA  
FRUIT

5

650 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
ORGANIC HARICOT BEANS STEW  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

800 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

12

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

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
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

13

544 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

14

650 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y  
ORÉGANO  
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO  
SAUCE  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y  
PIMIENTO VERDE  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN  
PEPPER  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
GELATINA

15

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

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

18

972 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 41 G.: 10

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE  
EMSPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

19

757 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

20

628 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 7

ESPAGUETIS A LA CREMA  
SPAGHETTI WITH CREAM  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
VERDURAS SALTEADAS  
SAUTEED VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

21

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 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

22

672 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 18

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
HELADO  
ICE CREAM

□

□

□

□

□

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