

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 776 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10 692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11 621 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

12 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

13 577 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

16 701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

17 731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

18 676 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
DELICIAS DE POLLO ORLY
BATTERED CHICKEN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

19 533 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20 591 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

24 628 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

25 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

26 688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CORN CREAM (Corn, leek and potato)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
CHILI WITH MEAT AND RICE
FRUTA
FRUIT

27 583 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 48 G.: 10

COLIFLOR A LA NAVARRA
NAVARRA STYLE CAULIFLOWER
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

30 625 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE GUI SANTES
PEA SOUP
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

31 761 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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