

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

651 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 47 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

748 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TRICOLOR PASTA SALAD
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND SEA POTATO
FRUTA
FRUIT

748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

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

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

876 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE
HELADO
ICE CREAM

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

753 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

738 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

617 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

662 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
BAKED PORK NEEDLE STEAK WITH ONION AND PEPPER
BRESA
FRUTA
FRUIT

748 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

726 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
POTATO AND HAM OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

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

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO
BAKED SALMON MEDALLION WITH LEEK, CARROT AND FENNEL
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

649 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 55 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

658 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

CREMA DE GUIANTES
PEA SOUP
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

608 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

709 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 16

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
HELADO
ICE CREAM

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Caring skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



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

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.