

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**7** 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6  
**MACARRONES A LA INGLESA**  
 ENGLISH STYLE MACARONI  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
 HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
 SWEET CORN AND GRATED CARROTS  
**FRUTA**  
 FRUIT

**8** 619 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
 LETTUCE AND CUCUMBER  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**9** 533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3  
**ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA**  
 RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT  
**FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
 HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
**FRUTA**  
 FRUIT

**14** 585 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 25 G.: 3  
**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES**  
 ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS  
**GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL**  
 CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
**FRUTA**  
 FRUIT

**15** 803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14  
**ENSALADA DE PASTA**  
 PASTA SALAD  
**FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO**  
 BAKED HAM PORK STEAK  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA**  
 MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**16** 574 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 32 G.: 6  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
 HARICOT BEANS STEW  
**HUEVOS FRITOS CON PISTO**  
 FRIED EGGS WITH RATATOUILLE  
**FRUTA**  
 FRUIT

**21** 575 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**  
 GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ**  
 MIXED BURGER WITH ONION AND CALIÚ POTATO  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**22** 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7  
**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

**23** 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7  
**RECETA FISH REVOLUTION**  
**PAELLA DE VERDURAS**  
 PAELLA WITH VEGETABLES  
**BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL**  
 FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
**ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO**  
 AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE  
**FRUTA**  
 FRUIT

**28** 626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4  
**ARROZ GRATINADO CON VERDURAS**  
 GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO**  
 HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
**CALABACÍN AL HORNO**  
 BAKED COURGETTE  
**FRUTA**  
 FRUIT

**29** 625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13  
**SOPA DE ESTRELLAS**  
 PASTA STAR SOUP  
**POLLO EN SALSA**  
 CHICKEN STEAK IN SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**30** 590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7  
**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
 BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO**  
 CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET  
**FRUTA**  
 FRUIT

**12** 620 Kcal. P.: 25 HC.: 29 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  
**TOMATE EN DADOS**  
 DICED TOMATO  
**FRUTA**  
 FRUIT

**13** 707 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5  
**ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
 RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA**  
 SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
 FRUIT

**19** 742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7  
**LENTEJAS CON VERDURAS**  
 LENTILS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
 FRUIT

**20** 785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9  
**ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA**  
 PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
 CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
 LETTUCE AND RED CABBAGE  
**FRUTA**  
 FRUIT

**26** 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8  
**CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES**  
 CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
**TORTILLA DE ATÚN**  
 TUNA OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS**  
 LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
 FRUIT

**27** 712 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6  
**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
 HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
 TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
 LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
 FRUIT



aprendeacomersano.org



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.

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:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	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.