

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

747 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

3

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 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

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

7

530 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

8

574 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

9

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

JORNADA THAIANDESA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS

FRUTA
FRUIT

11

498 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

14

671 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

15

729 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

16

490 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 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

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

22

755 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

FRUTA
FRUIT

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND SICHUAN PORK

FRUTA
FRUIT

24

696 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
TUNA OMELETTE AND SEA POTATOES

COMPOTA DE FRUTAS
FRUIT COMPOTE

25

612 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

28

464 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

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

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29

670 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

YOGUR
YOGHURT

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

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