

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

469 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

GELATINA
JELLY

612 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE

ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

YOGUR
YOGHURT

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

FILETE DE AGUA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE

FRUTA
FRUIT

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

781 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

693 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY

MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS AND LEMON

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

549 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM

FISH LASAÑA
FISH LASAGNA

YOGUR
YOGHURT

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES

FRUTA
FRUIT

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

691 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

698 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 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

663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)

COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES

POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN

ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and toast)

FRUTA
FRUIT

542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 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

703 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

709 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE

GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA
FRUIT

661 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

587 Kcal. P.: 12 HC.: 65 L.: 20 G.: 4

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

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS

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