

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



612 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

631 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

749 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

682 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

655 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
FRUTA
FRUIT

597 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
OREGANO FRENCH OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

6 780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

697 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

654 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

632 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
THAI RICE
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
HAKE FILLET WITH GREEN TAPENADE AND RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

7 633 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

529 Kcal. P.: 18 HC.: 55 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

718 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

529 Kcal. P.: 18 HC.: 55 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

8 588 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
HELADO
ICE CREAM

514 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 11

CREMA DUBARRY (CREMA DE COUFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

671 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 34 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
HELADO
ICE CREAM

590 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

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

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