CEIP LAS VEREDAS

Febrero - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4 **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*	**2** 778 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7 *RECETA FISH REVOLUTION* **ARROZ CANTONÉS** *CANTONICE RICE* **CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS** *MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH FAKE VEGETABLE COUS COUS* **FRUTA** *FRUIT*	**3** 575 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 52 G.: 13 **BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM** *BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE* **TORTILLA DE PATATAS** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y JUDIA BROTE** *LETTUCE AND MUNG BEAN* **YOGUR** *YOGHURT*
6 677 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 30 G.: 7 **LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA** *LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW* **LOMO DE SAJONIA** *PORK LOIN SAJONIA STYLE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**7** 587 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 24 G.: 5 **ARROZ A LA NAPOLITANA** *NAPOLITANA RICE* **FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY** *BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE* **ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ** *LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**8** 602 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 35 G.: 9 **SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO** *SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG* **POLLO AL AJILLO** *CHICKEN WITH GARLIC* **PATATA PANADERA** *SLICED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**9** 655 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 10 *JORNADA CHEROKEE* **CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas con maíz)** *CHEROKEE SUCCOTASH (White beans stewed with corn)* **CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA** *GRANDMA'S CHEROKEE CASSEROLE* **FRUTA** *FRUIT*	**10** 568 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 50 G.: 12 **JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS* **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO** *CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM* **TOMATE Y OLIVAS** *TOMATO AND OLIVES* **YOGUR** *YOGHURT*
13 664 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5 **MACARRONES GRATINADOS** *MACARONI AU GRATIN* **GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO** *SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**14** 698 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 42 G.: 9 **ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS** *ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA** *COURGETTE AND POTATO OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **YOGUR** *YOGHURT*	**15** 614 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8 **CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN** *CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS* **MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS** *PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4 **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*	**17** 867 Kcal. P.: 7 HC.: 50 L.: 41 G.: 10 *MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL* **ARROZ A LA VENECIANA** *VENECIANA STYLE RICE* **EMPANADILLAS DE ATÚN** *TUNA PASTIES* **ENSALADA VERDE** *GREEN SALAD* **FRUTA** *FRUIT*
20 567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9 **SOPA DE ESTRELLAS** *PASTA STAR SOUP* **POLLO ASADO CON TOMILLO** *ROAST CHICKEN WITH THYME* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA** *FRUIT*	**21** 602 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 24 G.: 4 **CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS** *CREAM OF CARROTS AND LEEKS* **GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO** *CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW* **FRUTA** *FRUIT*	**22** 723 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 8 **TALLARINES CON TOMATE Y QUESO** *TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE* **MERLUZA EN SALSA** *HAKE IN SAUCE* **PATATA DE MAR** *SEA POTATO* **YOGUR** *YOGHURT*	**23** 689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7 **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **TORTILLA DE ATÚN** *TUNA OMELETTE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **FRUTA** *FRUIT*	**24** **NO LECTIVO**
27 **NO LECTIVO**	**28** 693 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10 **SOPA DE LLUVIA** *PASTA SOUP* **EMPANADO DE PAVO Y QUESO** *BREADED TURKEY AND CHEESE* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **YOGUR** *YOGHURT*			

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious 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.**

COMPASS GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentación saludable y sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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

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:

COMPASS GROUP | Scolarest

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.