

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

691 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
LETTUCE, CARROT, COOKED HAM AND MUNG BEANS SALAD
FRUTA
FRUIT

3

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

6

531 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
FRUTA
FRUIT

7

791 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

8

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

9

545 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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
YOGUR
YOGHURT

10

783 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

13

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

14

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

15

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

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

16

666 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

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)
YOGUR
YOGHURT

17

589 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 26 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

20

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

21

775 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
LENTIL (ECOLOGICAL) CURRY
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED SOLE FILLET
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

22

521 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
PLAIN OMELETTE WITH TURKEY
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

23

545 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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
YOGUR
YOGHURT

24

510 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
FRUTA
FRUIT

27

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

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CHAMPIÑONES
MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

28

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

29

829 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

30

715 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
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