

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

782 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

10

626 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
MERLUZA A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE HAKE

LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR  
YOGHURT

11

491 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

12

577 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

POLLO KENTUCKY  
KENTUCKY CHICKEN

PATATA ASADA  
ROAST POTATOES

FRUTA  
FRUIT

13

566 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

14

792 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO  
ORGANIC HARICOT BEANS WITH SAUSAGE

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

15

676 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

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

DELICIAS DE POLLO ORLY  
BATTERED CHICKEN

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

16

533 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

SOPA DE LETRAS  
PASTA LETTER SOUP  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PORK HEAD IN SAUCE

TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

17

591 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

18

759 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA  
LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

491 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

20

628 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

21

688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13

**JORNADA LOS MAYAS**  
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)  
CORN CREAM (Corn, leek and potato)

CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO  
CHILI WITH MEAT AND RICE

FRUTA  
FRUIT

22

583 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 48 G.: 10

COLIFLOR A LA NAVARRA  
NAVARRA STYLE CAULIFLOWER  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR  
YOGHURT

23

602 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 12

CREMA DE GUI SANTES  
PEA SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

761 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

25

26

27

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Caring  
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