

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

1.015 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 42 G.: 12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
HELADO
ICE CREAM

4

658 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) COM PIMIENTO ROJO, VERDE Y ZANAHORIA
CHICKPEAS AND BEANS WITH RED AND GREEN PEPPERS AND CARROT
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

5

652 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

8

653 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

9

624 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
LÁCTEO
DAIRY

10

792 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
GARDEN SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and asparagus)
FRUTA
FRUIT

11

562 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 10

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
HELADO
ICE CREAM

12

651 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

PATATAS GUI SADAS
POTATOES STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
GUI SANTES Y ZANAHORIA CUBO
PEAS AND DICED CARROTS
FRUTA
FRUIT

15

FESTIVO

16

605 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 7

ARROZ CALDO SO CON CARNE DE LONGANIZA
RICE WITH SAUSAGE
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
FRUTA
FRUIT

17

762 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
PISTO
RATATOUILLE
LÁCTEO
DAIRY

18

779 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 15

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
SAPA SUI (Noodles with vegetables and soy)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
POLYNESIAN CHICKEN
ENSALADA TIKI
TIKI SALAD
HELADO
ICE CREAM

19

744 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
FLAMENQUINES
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
FRUTA
FRUIT

22

1.022 Kcal. P.: 42 HC.: 29 L.: 26 G.: 4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
GELATINA
JELLY

23

536 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON
FRUTA
FRUIT

24

788 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
PATATA DE MAR
SEA POTATO
FRUTA
FRUIT

25

787 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 49 G.: 13

JORNADA FILIPINA (proyecto escolar)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CHINESE SPRING ROLLS
ADOBO FILIPINO DE CERDO
PORK FILIPINO ADOBO
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
FLAN DE VAINILLA
VANILLA CARAMEL CREAM

26

740 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

29

674 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 12

VICHYSOISE
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

30

630 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 25 G.: 5

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
COD WITH GARLIC MUSLIN
LÁCTEO
DAIRY

31

718 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
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

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