

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

744 Kcal. P.: 9 HC.: 34 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE

YOGUR
YOGHURT

3

488 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 14 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

4

756 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

7

574 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)

FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
VIZCAINA STYLE HAKE FILLET

FRUTA
FRUIT

8

577 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 13

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

9

678 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HUEVOS CON TOMATE
EGGS WITH TOMATO

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

JORNADA THAIANDESA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS

FRUTA
FRUIT

11

506 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

14

669 Kcal. P.: 15 HC.: 65 L.: 18 G.: 4

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15

673 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

16

535 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

17

488 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 14 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

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW

FILETE DE ABADAJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

22

751 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND SICHUAN PORK

FRUTA
FRUIT

24

696 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
TUNA OMELETTE AND SEA POTATOES

COMPOTA DE FRUTAS
FRUIT COMPOTE

25

616 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

NUGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

28

539 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 9

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

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

29

745 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

YOGUR
YOGHURT

30

473 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

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