

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA
FRUIT

16

FESTIVO

843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

FILETE DE ABADJO ORLY
BATTERED HADDOCK FILLET

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

30

750 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

3

778 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

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

YOGUR
YOGHURT

10

577 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

YOGUR
YOGHURT

17

718 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 42 G.: 6

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y
ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND
OREGANO

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

24

728 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

31

540 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

VICHYSOISE
VICHYSOISE

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

YOGUR
YOGHURT

4

818 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 7

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

11

902 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

18

879 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 47 G.: 11

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE

LANDAZURI

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

5

648 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 26 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

12

835 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 12

MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

19

755 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND
BASIL OIL

FRUTA
FRUIT

26

700 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
SLICED CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

HELADO
ICE CREAM

6

637 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

JUJÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

13

782 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

20

564 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 17

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

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

YOGUR
YOGHURT

27

751 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 10

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

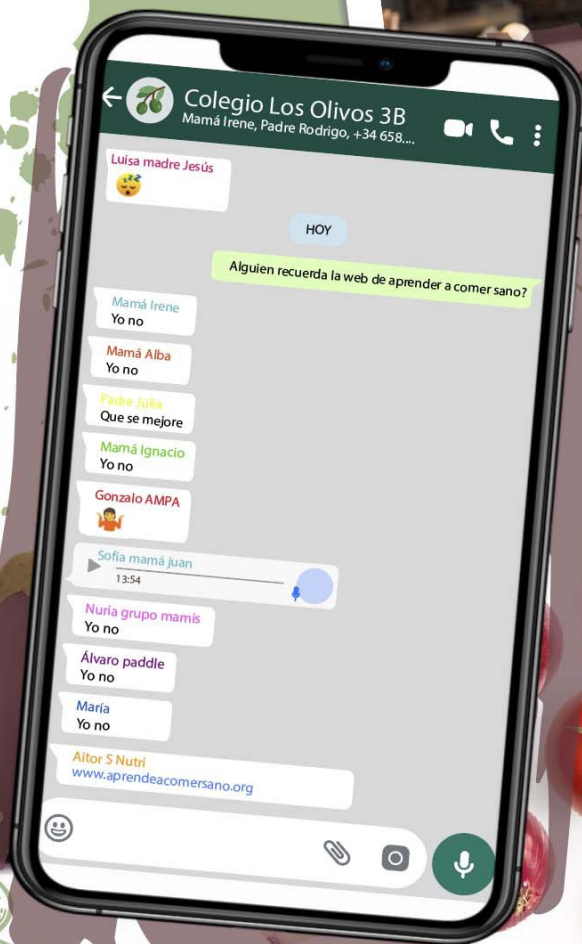
SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



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

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.