

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org



FISH REVOLUTION



12 609 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

**CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)**  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO**  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
**TOMATE EN DADOS**  
DICED TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

19 608 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

26 608 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
FRUIT

13 719 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA**  
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

20 804 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUÀ  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
**YOGUR**  
YOGHURT

27 899 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 13

**MENÚ ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
**GAZPACHO**  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**HELADO**  
ICE CREAM

14 474 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 29 G.: 8

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
**FRUTA**  
FRUIT

21 586 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA**  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

28 594 Kcal. P.: 15 HC.: 66 L.: 17 G.: 4

**ARROZ GRATINADO CON VERDURAS**  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO**  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

8 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

**MACARRONES A LA INGLESA**  
ENGLISH STYLE MACARONI  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**FRUTA**  
FRUIT

15 803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO**  
BAKED HAM PORK STEAK  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA**  
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

22 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

**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

29 625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN STEAK IN SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

9 533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

**ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUI SANTES Y ZANAHORIA**  
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT  
**FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
**FRUTA**  
FRUIT

16 689 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

23 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL**  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
**ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO**  
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE  
**FRUTA**  
FRUIT

30 713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 10

**ESPIRALES CON TOMATE**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK STEAK  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	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.