

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

666 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE
FRUTA
FRUIT

3

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

4

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

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

572 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

8

532 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 28 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

9

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10

988 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 15

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

11

498 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

14

671 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

15

731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

16

490 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

17

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

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

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

709 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

22

756 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
YOGUR
YOGHURT

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

652 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

25

753 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

28

450 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
CHICKEN BREAST IN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

29

766 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE
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

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.

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