

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

12 600 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
 GREEN BEANS WITH CARROT
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
 MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PURÉ DE PATATAS
 MASHED POTATOES
FRUTA
 FRUIT

13 573 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 6
CREMA DE ZANAHORIAS
 CREAM OF CARROTS SOUP
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
 COUS COUS, CHICKPEAS, VEGETABLES AND CHICKEN
YOGUR
 YOGHURT

14 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 RICE WITH TOMATO AND ONION
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
 OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

15 736 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
 WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

16 649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16
VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA
 VIKING SOUP OF WINTER VEGETABLES AND PASTA
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO
 VIKING-STYLE PORK WITH APPLES AND ONIONS
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
 NORDIC SALAD OF ROASTED ROOT VEGETABLES WITH HONEY GLAZE AND HERBS
YOGUR
 YOGHURT

19 665 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
 STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO
RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS
 SQUID STICKS AND PASTIES
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
 FRUIT

20 693 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 9
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 BEEN SPROUT SALAD
YOGUR
 YOGHURT

21 487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 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

22 716 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 11
MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
 CHRISTMAS CREAM OF LEEKS WITH CRUNCHY HAM AND CHEESE
PIZZA
 PIZZA
POSTRE DE NAVIDAD
 CHRISTMAS DESSERT

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