

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1 496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

2 777 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 9

3 576 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 10

6 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

7 585 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

8 598 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

9 653 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 13

10 489 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 39 G.: 9

13 664 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

14 698 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 42 G.: 9

15 614 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

16 494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

17 837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9

20 567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

21 600 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

22 777 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 9

23 687 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

24

27

28 693 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

29

30

31

NO LECTIVO

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW
YOGUR
YOGHURT

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

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

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE
Y BACON)
NOODLES (PASTA) CARBONARA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
PATATA MARINA
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND SEA
POTATO
FRUTA
FRUIT

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON
FALSO COUS COUS DE VERDURAS
MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH
FAKE VEGETABLE COUS COUS
YOGUR
YOGHURT

JORNADA CHEROKEE
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas
con maíz)
CHEROKEE SUCCOTASH (White beans stewed with
corn)
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA
GRANDMA'S CHEROKEE CASSEROLE
YOGUR
YOGHURT

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

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ A LA VENECIANA
VENECIANA STYLE RICE
FLAMENQUINES
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

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