

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

644 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

607 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
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

637 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

1.005 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 56 G.: 19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
HELADO
ICE CREAM

862 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

645 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 47 G.: 13

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

648 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

745 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 14

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

741 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

743 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TRICOLOR PASTA SALAD
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
HELADO
ICE CREAM

770 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

726 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

857 Kcal. P.: 6 HC.: 51 L.: 41 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

759 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PORK RAGOUT
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

734 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

692 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

855 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious 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.