

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

□

□

□

□

□

□

□

7

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

8

FESTIVO

9

754 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 46 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR
YOGHURT

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

13

601 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 26 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND
ONIONS
YOGUR
YOGHURT

14

564 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

15

753 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
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

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

19

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

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20

850 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 44 G.: 11

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

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

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

23

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

RECETA FISH REVOLUTION
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

26

723 Kcal. P.: 8 HC.: 59 L.: 31 G.: 6

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

27

716 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

28

480 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 5

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO
SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

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:

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.