

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

747 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGESAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVEFRUTA
FRUIT

3

540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLESCOCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEWYOGUR
YOGHURT

4

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

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND
CHEESECABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCEENSALADA VERDE
GREEN SALADFRUTA
FRUIT

7

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

SOPA DE LLUVIA
VEGETABLE SOUPHAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGERLECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROTFRUTA
FRUIT

8

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

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEWMERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLESYOGUR
YOGHURT

9

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

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLESHUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLEFRUTA
FRUIT

10

635 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 31 G.: 9

JORNADA THAIANDESA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLESCERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMSYOGUR
YOGHURT

11

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTSPOLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKENLECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORNFRUTA
FRUIT

14

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

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLESALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCELECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANFRUTA
FRUIT

15

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKINTORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTELECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONIONYOGUR
YOGHURT

16

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

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAMPOLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARYPURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOESFRUTA
FRUIT

17

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

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLESCOCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEWFRUTA
FRUIT

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCECROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTESLECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVESGELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

21

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

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEWHUEVOS FRITOS
FRIED EGGSPATATAS FRITAS
FRENCH FRIESYOGUR
YOGHURT

22

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

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANAALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEASYOGUR
YOGHURT

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONSGARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND SICHUAN PORKFRUTA
FRUIT

24

652 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUPNUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETSLECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOTCOMPOTA DE FRUTAS
FRUIT COMPOTE

25

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

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANOFILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLETENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALADFRUTA
FRUIT

28

453 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUPPOLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKENLECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBERFRUTA
FRUIT

29

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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLESTORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTETOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANOYOGUR
YOGHURT

30

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

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUPCANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCEFRUTA
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

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | 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
GROUP | Scolarest