

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

717 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET

YOGUR
YOGHURT

12

614 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

13

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

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

14

581 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 48 G.: 8

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17

645 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
SPRING SOUP WITH HARD EGG

POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

18

580 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

YOGUR
YOGHURT

19

735 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON

ENSALADA DE BROTES
MUNG BEANS SALAD

FRUTA
FRUIT

20

670 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

YOGUR
YOGHURT

21

786 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO
BAKED TUNA BOOKLETS WITH HAM AND CHEESE

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA
FRUIT

24

606 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

760 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

26

850 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

27

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

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

28

629 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 47 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
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

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.

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