

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

958 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

4

619 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 40 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
YOGUR
YOGHURT

5

550 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

8

677 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

9

699 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES,
ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

10

720 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
BAKED MACKEREL FILLET
ENSALADA DE COL
COLESLAW
FRUTA
FRUIT

11

491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

12

763 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

15

544 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

16

709 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

17

672 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

18

626 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO
ICE CREAM

19

645 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

22

579 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 48 G.: 8

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

23

825 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

24

675 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

25

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

26

681 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

29

683 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 16

CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA
FRUIT

30

783 Kcal. P.: 10 HC.: 55 L.: 33 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y
ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND
OREGANO
BUÑUELOS DE BACALAO
COD FRITTERS
HELADO
ICE CREAM

31

780 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
WHITE BEANS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
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