

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

SOPEA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

5

499 Kcal. P.: 25 HC.: 47 L.: 26 G.: 7
SOPEA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

12

668 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

19

714 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 8
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

21

LENTIJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

6

778 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 8
LENTIJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

6

778 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 8
LENTIJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

13

660 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 42 G.: 13
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE AGUIJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

20

751 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 13
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

21

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

21

LENTIJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

7

764 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

7

764 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

14

773 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 6
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

21

695 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7
LENTIJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

21

LENTIJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

21

LENTIJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

1

702 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 9
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

8

528 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 14
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
HELADO
ICE CREAM

15

695 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 17
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
HELADO
ICE CREAM

22

702 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 13
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

2

511 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 10
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

9

752 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 33 G.: 6
JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
FRUTA
FRUIT

16

544 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 19 G.: 3
SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

22

702 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 13
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

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