

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 646 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 9

ANIVERSARIO FUNDACION OPUS DEI

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
PIZZA
PIZZA
MOUSSE DE CHOCOLATE
CHOCOLATE MOUSSE
REFRESCOS
SOFT DRINKS

3 624 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 16

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BAKED PORK LOIN IN SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
YOGUR
YOGHURT

4 644 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 40 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

5 888 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 16

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE)

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
SALSA BARBACOA
BARBACUE SAUCE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER
HELADO
ICE CREAM

6 598 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 32 G.: 8

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA
Y PIMIENTO VERDE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN
PEPPER
FRUTA
FRUIT

9 594 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 44 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10 720 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
YOGUR
YOGHURT

11 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

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

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16 552 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO
LEGUMBRETA SCRAMBLED WITH VEGETABLES AND
EGGS
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

17 691 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 12

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
POLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

18 729 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19 644 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 28 G.: 9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
YOGUR
YOGHURT

20 669 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 46 G.: 8

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

24 710 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

25 636 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

26 545 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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

27 635 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

30 683 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND
CHEESE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

31 497 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 14

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
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