

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

531 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

FRUTA
FRUIT

13

609 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

FRUTA
FRUIT

20

791 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOPRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

27

736 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

6

734 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

14

838 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
NATILLAS
CUSTARD CREAM

21

899 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS
PROVENZALES Y LIMÓN
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS
AND LEMON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
ARROZ CON LECHE
RICE PUDDING

28

530 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
MOUSSE DE CHOCOLATE
CHOCOLATE MOUSSE

1

FESTIVO

8

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

15

782 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

22

516 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

29

805 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 12

RISOTTO A LA PARMIGIANA
RISOTTO TO THE PARMIGIAN
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA
FRUIT

2

698 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

9

480 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

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
GELATINA
JELLY

16

586 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 44 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

23

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

30

709 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

3

1.057 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 33 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA CON BACON
PASTA WITH BACON
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
ARROZ CON LECHE
RICE PUDDING

10

797 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 14

ARROZ A LA VENECIANA
VENECIANA STYLE RICE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

17

668 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

24

568 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 19 G.: 4

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
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