

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

777 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 12

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

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

6

7

8

1 619 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
VEGETABLE SOUP WITH PASTA  
POLLO A LA AMERICANA  
AMERICANA STYLE CHICKEN  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
ZUMO DE NARANJA NATURAL  
ORANGE JUICE

797 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

634 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
PAELLA WITH CHICKEN  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL  
ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
BAKED COD WITH CAULIFLOWER PUREE WITH OLIVE  
OIL, CARROT AND SESAME  
MOUSSE DE LIMÓN  
LEMON'S MOUSSE

511 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE  
FRUTA  
FRUIT

720 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 8

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y  
ORÉGANO  
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO  
SAUCE  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y  
PIMIENTO VERDE  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN  
PEPPER  
NATILLAS CASERAS  
HOME STYLE CUSTARD CREAM

617 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

CREMA PARMENIER  
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
FRENCH CHICKEN FILET  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
ZUMO DE NARANJA NATURAL  
ORANGE JUICE

909 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 44 G.: 11

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
GELATINA  
JELLY

742 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS CHIPS  
CHIPS  
FRUTA  
FRUIT

630 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CREMA  
SPAGHETTI WITH CREAM  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
VERDURAS SALTEADAS  
SAUTEED VEGETABLES  
YOGUR  
YOGHURT

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 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

692 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 15

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA A LA FRANCESA  
FRENCH CREAM  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
MOUSSE DE CHOCOLATE  
CHOCOLATE MOUSSE  
REFRESCO  
SOFT DRINK

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