

C. AMANECER (ESCUELA INFANTIL)

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

505 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 27 G.: 8

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

FESTIVO

511 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS
COD SCRAMBLED WITH POTATOES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

730 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 34 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

598 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN
FRUTA
FRUIT

718 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

696 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 25 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
SAXONY LOIN ROASTED WITH HONEY
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

539 Kcal. P.: 19 HC.: 24 L.: 55 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

810 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
BOQUERONES REBOZADOS
BATTERED ANCHOVIES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

598 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 19 G.: 3

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

598 Kcal. P.: 17 HC.: 63 L.: 17 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
FRUTA
FRUIT

585 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PATATA
CREAM OF SWISS CHARD, CARROTS, COURGETTE AND POTATOES SOUP
REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO Y JAMON DE YORK
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND COOKED HAM
FRUTA
FRUIT

496 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

720 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 41 G.: 13

MASA
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA KACHUMBARI
KACHUMBARI SALAD
HELADO
ICE CREAM

496 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

744 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 40 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
LECHUGA Y PEPINILLO
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

756 Kcal. P.: 7 HC.: 59 L.: 32 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

678 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

670 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 7

ESPAGUETIS A LA PUTANESCA VEGETAL
SPAGUETTI WITH VEGETABLE 'PUTANESCA'
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

739 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD
FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

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

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