

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

968 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 11
LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CHAMPIÑONES AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
SAXONY LOIN ROASTED WITH HONEY
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

951 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 9
CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PATATA
CREAM OF SWISS CHARD, CARROTS, COURGETTE AND POTATOES SOUP
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
TORTILLA PAISANA
SPANISH OMELETTE WITH BACON AND TOMATOES

1.178 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 6
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
BROCCOLI WITH CURRY
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

890 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 12
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
PISTO FRESCO DE ACELGAS
FRESH RATATOUILLE WITH CHARDS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
HUEVOS A LA FLAMENCA
FLEMISH STYLE EGGS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

757 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 5
SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
REPOLLO REHOGADO
CABBAGE WITH OLIVE OIL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
PIPIRRANA DE GARBANZOS, ACEITUNAS Y TOMATE
CHICKPEAS, OLIVES AND TOMATO PIPIRRANA

732 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 34 G.: 6
RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

1.241 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 8
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
BOQUERONES REBOZADOS
BATTERED ANCHOVIES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

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

950 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 9
ESPAGUETIS A LA PUTANESCA VEGETAL
SPAGUETTI WITH VEGETABLE 'PUTANESCA'
ALCACHOFAS SALTEADAS
ARTICHOKE WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

807 Kcal. P.: 24 HC.: 50 L.: 22 G.: 3
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
PISTO
RATATOUILLE
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
ANGLERFISH DICE "À LA MARINIÈRE"
FRUTA
FRUIT

893 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 29 G.: 8
SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
EMPANADA DE HOJALDRE
PUFF PASTRY PIE

1.140 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 8
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
ANDALUSIAN STYLE VEGETABLES WITH TOMATO
CABALLA AL LIMÓN
LEMON MACKEREL
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD

876 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 7
ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUIANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
JUDÍAS VERDES CON BACON
GREEN BEANS WITH BACON
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HAKE FILLET WITH PEAS AND DICED POTATOES
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH

1.077 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 42 G.: 10
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
CREMA DE ESPINACAS
CREAM OF SPINACH SOUP
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
HAMBURGUESA DE POLLO
CHICKEN BURGUR
LECHUGA Y PEPINILLO
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER

NO LECTIVO

1.069 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 39 G.: 9
MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
ESPINACAS Y ZANAHORIA
SPINACH WITH CARROTS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN WINGS
FRUTA
FRUIT

907 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 14
SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
PANACHE DE GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK SAUSAGE
FRUTA
FRUIT

FESTIVO
973 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 9
SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
RATATOUILLE
RATATOUILLE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS
COD SCRAMBLED WITH POTATOES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

973 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA
PASTA SALAD WITH EGG, TUNA AND CARROT
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
EDITA

998 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 6
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE
FISH FILLET IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

973 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 14
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
PATATAS EN SALSA VERDE
POTATOES IN GREEN SAUCE
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN
LOMO AL GRILL
GRILLED PORK LOIN
FRUTA
FRUIT

1.082 Kcal. P.: 19 HC.: 23 L.: 55 G.: 17
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
GRILLED MIXTE BURGER WITH CHEESE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

1.263 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12
CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA
PASTA SALAD WITH EGG, TUNA AND CARROT
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
EDITA

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