

C. AMANECER (ESCUELA INFANTIL)

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

743 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 50 G.: 8

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE
FRUTA
FRUIT

3

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

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

4

781 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

7

530 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

8

503 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

9

704 Kcal. P.: 7 HC.: 63 L.: 28 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES
FRUTA
FRUIT

10

653 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPINONES
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

11

482 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

14

650 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

15

607 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 8

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

16

544 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

17

586 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 28 G.: 5

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
HOMEMADE ANDALUSIAN SQUID STICKS
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

18

855 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 42 G.: 14

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCE
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY
ROAST PORK LOIN WITH PEAR AND CURRY
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

22

755 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
SPAGHETTI NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

23

606 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 26 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
COMPOTA DE FRUTAS
FRUIT COMPOTE

24

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

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

25

569 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 47 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CHINESE SPRING ROLLS
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

28

389 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
FRUTA
FRUIT

29

715 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 47 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

30

549 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

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