

# C. AMANECER

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

1.225 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 45 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE  
MENESTRA DE VERDURAS  
MIXED VEGETABLES  
SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE  
MAÍZ Y OLIVAS  
SWEETCORN AND OLIVE

3

900 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA  
VEGETABLE WOK, MUNG BEANS AND SOYA  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
CHULETA DE SAJONIA  
SAJONIA CHOP

4

1.096 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 12

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS  
SPINACH WITH POTATOES AND CARROTS WITH OLIVE OIL  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE  
FILETE DE CABALLA AL HORNO

7

758 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
COURGETTE PROVENÇAL  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
HAKE WITH VEGETABLES  
MERLUZA MEUNIERE  
MEUNIERE HAKE  
FRUTA  
FRUIT

8

945 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS  
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS  
SPAGHETTI WITH OLIVE OIL WITH VEGETABLES  
POLLO AL CHIULDRÓN  
CHICKEN IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHICKEN BREAST IN LEMON SAUCE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

9

1.132 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"  
CROQUETAS DE BACALAO  
COD CROQUETTES

10

1.019 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES  
PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
MIXED VEGETABLES WITH OLIVE OIL  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS  
FRITA

11

744 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 12

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMÓN)  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES  
COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
CAULIFLOWER WITH GARLIC  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

14

997 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
PEAS WITH ONION SAUCE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
LECHUGA Y JUDIA BROTE

15

1.058 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 12

SOPA DE FIDEOS  
NOODLES SOUP  
BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO  
HAM AND CHEESE QUICHE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

16

976 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y JAMÓN)  
PASTA SALAD (LETTUCE, ONION AND HAM)  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GRILLED TURKEY BURGUER  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD

17

795 Kcal. P.: 27 HC.: 39 L.: 28 G.: 5

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES  
PISTO  
RATATOUILLE  
DADOS DE RAPE A LA MARINERA  
ANGLERFISH DICE "À LA MARINIÈRE"  
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
HOMEMADE ANDALUSIAN SQUID STICKS  
VERDURAS  
VEGETABLES

18

1.187 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
MACARONI WITH CHEESE SAUCE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY  
ROAST PORK LOIN WITH PEAR AND CURRY  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
GRILLED MARINATED PORK LOIN  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES

21

979 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
ABADEJO AL HORNO  
BAKED FISH  
ENSALADA DE TOMATE  
TOMATO SALAD

22

1.264 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 15

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
SPAGHETTI NAPOLITANA  
PATATAS GUISADAS CON MAGRA Y GUISANTES  
POTATOES WITH PORK AND PEAS STEW  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
BUTIFARRA A LA PLANCHA  
GRILLED SAUSAGE  
FRUTA  
FRUIT

23

871 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
CREMA DE ESPINACAS  
CREAM OF SPINACH SOUP  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
ROOSTED FISH  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO  
COMBATA DE FRITAS

24

1.028 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 25 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
MENESTRA DE VERDURAS  
MIXED VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
GARBANZOS A LA BOLONESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

25

1.230 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA  
RIBS WITH BARBACUE SAUCE  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
CHINESE SPRING ROLLS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT

28

913 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
ARROZ NEGRO CON VERDURAS  
RICE BROTH WITH VEGETABLES  
CANELONES DE ATÚN GRATINADOS CON BECHAMEL LIGERA DE ESPINACAS Y QUESO  
CANNELLONI OF TUNA GRILLED WITH LIGHT BECHAMEL SAUCE OF SPINACH AND CREAM CHEESE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
FRUTA

29

999 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 49 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON  
BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON  
TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO

30

990 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
PATATAS EN SALSA VERDE  
POTATOES IN GREEN SAUCE  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY  
ALITAS DE POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN WINGS  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

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.

COMPASS GROUP | Scolarest

**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