

C. ALBORADA - Infantil

Junio - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

2

484 Kcal. P.: 20 HC.: 61 L.: 16 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

5

707 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW

FRUTA
FRUIT

6

812 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

LÁCTEO
DAIRY

7

578 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 10

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO

FRUTA
FRUIT

8

615 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
HELADO
ICE CREAM

9

750 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
THAI RICE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE 'CAPONATA'
FRUTA
FRUIT

12

523 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

13

528 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 18 G.: 6

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

LÁCTEO
DAIRY

14

785 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

15

601 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

873 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 40 G.: 11

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

19

687 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
BIL SHAREYAH (EGYPTIAN-STYLE NOODLE RICE)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

20

785 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
DAIRY

21

602 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA
FRUIT

22

471 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 25 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

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

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