

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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

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

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

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

23

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

5

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

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

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

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

24

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

6

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

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

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

21

602 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA VERDE
 LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
 COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
 TOMATO AND OREGANO
FRUTA
 FRUIT

25

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

1

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 11
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
 TOMATO AND SWEETCORN
HELADO
 ICE CREAM

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

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

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

26

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 11
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, 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

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

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

23

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

27

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

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