

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

663 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA  
FILETE DE GALLO HORNO  
FRUTA

13

555 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

LECHUGA Y PEPINO  
SOPA MINISTRONE  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
FRUTA

20

631 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 27 G.: 4

TOMATE CON ORÉGANO  
LENTEJAS CON QUINOA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

27

607 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE MENUDILLOS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

6

733 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
OLLA GITANA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
YOGUR

14

711 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

TOMATE Y OLIVAS  
CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y COSTILLA DE CERDO  
YOGUR

21

598 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
YOGUR

28

627 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
YOGUR

1

773 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 47 G.: 14

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
SALCHICHAS DE CERDO  
FRUTA

8

533 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

15

839 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA

22

533 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN Y AGUACATE  
FIDEUA CON PESCADO  
FRUTA

29

599 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 24 G.: 4

LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ NEGRO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

2

654 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
FRUTA

9

560 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 24 G.: 5

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

16

643 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 37 G.: 9

**MASA!**  
ENSALADA KACHUMبارI  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
FRUTA

23

557 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

30

759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

LECHUGA Y PEPINILLO  
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLO  
YOGUR

3

689 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA  
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO  
CON SOFRITO DE AJO  
YOGUR

10

517 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 17

LECHUGA Y MAÍZ  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
YOGUR

17

699 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
TORTILLA DE ATÚN  
YOGUR

24

428 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 22 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
PAELLA DE PESCADO  
YOGUR

31

487 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 43 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
YOGUR

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://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