

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

780 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

782 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 14

609 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

557 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 5

517 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 26 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE JAMÓN YORK Y QUESO  
FIDEUA CON POLLO  
YOGUR

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO KENTUCKY  
FRUTA

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJO  
ARROZ ABANDA  
YOGUR

16

17

18

19

20

635 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

751 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 46 G.: 10

645 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 12

708 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 53 G.: 15

654 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES CON ATÚN  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO  
OLLETA  
TORTILLA DE PATATAS  
YOGUR

LECHUGA Y CEBOLLA  
GUISADO DE ALBÓNDIGAS  
PATATAS FRITAS  
VERDURAS  
FRUTA

TOMATE Y OLIVAS  
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO  
SALCHICHAS DE CERDO  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
YOGUR

23

24

25

26

27

680 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 10

593 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 32 G.: 8

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

747 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 13

610 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 41 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y HUEVO DURO  
ARROZ ABANDA  
YOGUR

ENSALADA DE COL  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

**JORNADA LOS MAYAS**  
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)  
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO  
FRUTA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)  
CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
YOGUR

30

31

NO LECTIVO

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
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