

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 651 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 11

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

FESTIVO LOCAL

13 562 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 27 G.: 6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
YOGUR

14

717 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
OLLETA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

15

630 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 15

TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
HELADO

18

743 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FRUTA

19

662 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

ENSALADA VERDE
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

20

731 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

21

743 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 56 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE POLLO CON PASTA
LONGANIZAS AL HORNO
FRUTA

22

772 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 12

LECHUGA Y PEPINO
GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
HELADO

25

802 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

26

606 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

TOMATE Y OLIVAS
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
YOGUR

27

689 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

28

563 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

29

658 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
HELADO

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: La valoración nutricional media mensual es: 694 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 10 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN 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