

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 KACHUMBARI
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

701 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
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

739 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
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

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