

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

689 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

3

558 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

4

637 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
OLLETA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

5

755 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 12

LECHUGA Y MAÍZ
JAMÓN YORK Y QUESO
FIDEUA CON PESCADO
FRUTA

8

602 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
YOGUR

9

634 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y
TOMATE
YOGUR

10

752 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
FRUTA

11

713 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

LECHUGA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
COUS COUS DE GARBANZOS CON
CERDO Y VERDURAS
FRUTA

12

653 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
HELADO

15

607 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

16

709 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

17

662 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 42 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUTA

18

779 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 15

POLINESIA
ENSALADA TIKI
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
HELADO

19

574 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 27 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

22

537 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 52 G.: 11

LECHUGA Y JUDIA BROTE
GUISADO MARINERA
HUEVOS FRITOS
YOGUR

23

605 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 7

LECHUGA Y COL LOMBARDA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ
Y SETAS
YOGUR

24

508 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 4

TOMATE CON ORÉGANO
FIDEUÁ DE CARNE
FRUTA

25

804 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON QUINOA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

26

640 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 34 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO, ATÚN Y AGUACATE
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HELADO

29

585 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

30

698 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR

31

640 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE
MANZANA
FRUTA

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