

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

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

10

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

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

11

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

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

12

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

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

13

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

ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJO
ARROZ ABANDA
YOGUR

16

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

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES CON ATÚN
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

17

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

LECHUGA Y PEPINO
OLLETA
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

18

777 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA VERDURAS
FRUTA

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

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

25

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

ENSALADA DE COL
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

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

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

27

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

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

30

NO LECTIVO

31

764 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

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