

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

713 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 12

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

758 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VARIADA
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR NATURAL

532 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

ENSALADA VARIADA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL HORNO
FRUTA

585 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

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

539 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO
PESCADO AL HORNO
PATATAS FRITAS
VERDURAS
FRUTA

593 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

659 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 46 G.: 13

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
GELATINA

686 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 12

ENSALADA VARIADA
MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
MERLUZA AL LIMÓN
YOGUR

803 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

663 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 36 G.: 7

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA

663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
FRUTA

836 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
BATIDO

803 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 11

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

539 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 23 G.: 4

ENSALADA DE JAMÓN YORK Y PIÑA
ARROZ DEL SENYORET
FRUTA

623 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

ENSALADA VARIADA
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

593 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

586 Kcal. P.: 11 HC.: 28 L.: 59 G.: 11

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE PATATAS
GELATINA

633 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 8

ENSALADA VARIADA
GUIZO DE ARROZ Y HABICHUELAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

618 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 48 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VARIADA
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
FRUTA

783 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ENSALADA VARIADA
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE CABALLA AL HORNO
FRUTA

511 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN Y AGUACATE
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
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