

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 768 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	10 692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7 FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUÀ HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN SCRAMBLED EGGS WITH TUNA LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	11 621 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION MERLUZA A LA RIOJANA RIOJA STYLE HAKE LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT YOGUR YOGHURT	12 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW FRUTA FRUIT	13 577 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL POLLO KENTUCKY KENTUCKY CHICKEN PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT
16 701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA FRUTA FRUIT	17 731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH PUMPKIN TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT	18 676 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) DELICIAS DE POLLO ORLY BATTERED CHICKEN LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN FRUTA FRUIT	19 533 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13 SOPA DE LETRAS PASTA LETTER SOUP CABEZADA DE CERDO EN SALSA PORK HEAD IN SAUCE TOMATE Y OLIVAS TOMATO AND OLIVES FRUTA FRUIT	20 591 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS GARBANZOS A LA BOLOÑESA CHICKPEA BOLOGNESE FRUTA FRUIT
23 759 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5 ESPAGUETIS CON TOMATE SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE FILETE DE ABADEJO ENHARINADO FLOURED FISH FILLET ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD FRUTA FRUIT	24 628 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7 ARROZ GRATINADO CON VERDURAS GRILLED RICE WITH VEGETABLES HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	25 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW FRUTA FRUIT	26 688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13 JORNADA LOS MAYAS CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata) CORN CREAM (Corn, leek and potato) CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO CHILI WITH MEAT AND RICE FRUTA FRUIT	27 583 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 48 G.: 10 COLIFLOR A LA NAVARRA NAVARRA STYLE CAULIFLOWER SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT YOGUR YOGHURT
30 625 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13 CREMA DE GUIANTES PEA SOUP ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES MEATBALLS WITH MUSHROOMS FRUTA FRUIT	31 761 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9 MACARRONES A LA NAPOLITANA NAPOLITANA STYLE MACARONI POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN LECHUGA Y COL LOMBARDA LETTUCE AND RED CABBAGE FRUTA FRUIT			

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: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | 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
GROUP | Scolarest