

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	695 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 32 G.: 5 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA GRATED CARROT AND BEET FRUTA FRUIT	617 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO MERLUZA A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE HAKE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT	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	595 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 55 G.: 11 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT
17	18	19	20	21
562 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 10 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SPRING SOUP WITH HARD EGG POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT	670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY WHITE BEANS (ECOLOGICAL) WITH CURRY VEGETABLE JULIANA ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUTA FRUIT	674 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO ENSALADA DE BROTES MUNG BEANS SALAD YOGUR YOGHURT	724 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 40 G.: 6 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE FRUTA FRUIT	789 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 38 G.: 8 FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO BAKED TUNA BOOKLETS WITH HAM AND CHEESE ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD YOGUR YOGHURT
24	25	26	27	28
474 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 48 G.: 9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	669 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 27 G.: 5 ARROZ GRATINADO CON VERDURAS GRILLED RICE WITH VEGETABLES ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA HAKE DUMPLINGS IN SAUCE LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT	708 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 16 INCAS LOCRO DE PAPAS ANDINO ANDEAN POTATO LOCRO ADOBO DE CHANCHO PORK MARINADE TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ QUINOA SALAD (ECOLOGICAL) WITH LETTUCE AND CORN HELADO ICE CREAM	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	758 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS (ECOLOGICAL) CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES ENSALADA VERDE GREEN SALAD YOGUR YOGHURT

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