

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1636 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS (ECOLOGICAL) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS PURÉ DE PATATAS MASHED POTATOES FRUTA FRUIT	2537 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 10 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM YOGUR YOGHURT	3643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO BAKED COD WITH GARLIC LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT
6708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7 MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE FRUTA FRUIT	7752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH MUSHROOMS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	8593 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 12 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN GREEN BEANS WITH HAM TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD YOGUR YOGHURT	9496 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	10642 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 6 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA HAKE DUMPLINGS AND POTA STEWED WITH VEGETABLES YOGUR YOGHURT
13505 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 27 G.: 8 SOPA MINISTRONE MINISTRONE SOUP LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE FRUTA FRUIT	14631 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 8 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y COSTILLA DE CERDO CHICKPEAS WITH POTATOES AND PORK RIB STEW YOGUR YOGHURT	15801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	16710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13 MASAI GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA) GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN) NYAMA CHOMA DE POLLO NYAMA CHICKEN CHOMA ENSALADA KACHUMBARI KACHUMBARI SALAD HELADO ICE CREAM	17701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8 ESPAGUETIS A LA CREMA SPAGHETTI WITH CREAM TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT
20 FESTIVO	21537 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 60 G.: 18 WOK DE BROCOLI Y SOJA BROCCOLI AND SOY WOK HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO BAKED MIXED BURGER LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN YOGUR YOGHURT	22598 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 19 G.: 3 FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUÀ CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	23496 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	24682 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 37 G.: 9 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI CHINESE SPRING ROLLS WITH POTATO AND THAI VEGETABLES YOGUR YOGHURT
27582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8 SOPA DE AVE CON PASTA CHICKEN PASTA SOUP TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	28616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12 CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	29538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3 ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS FRUTA FRUIT	30759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE NUGGETS DE POLLO CHICKEN NUGGETS LECHUGA Y PEPINILLO LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER YOGUR YOGHURT	31 NO LECTIVO

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