

MENU ESCOLAR INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 2022

3 642 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

CREMA DE JUDIAS VERDES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4 634 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
ENSALADA VERDE
HELADO

5 666 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

6 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

7 745 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

10 668 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

CREMA DE VERDURA TRICOLOR
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ
CON PATATA DADO
FRUTA

11 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13 646 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

ESPIRALES CON VERDURAS
POLLO EN SALSAS DE CEBOLLA Y ZANAHORIA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

14 553 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

17 748 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18 685 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19 800 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
PIZZA CON ATUN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y
OLIVAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

21 719 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR

24 563 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

SOPA DE FIDEOS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

25 546 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

26 665 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27 751 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

28 750 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 10

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSAS
BARBACOA
PATATAS FRITAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

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.