

# MENU ESCOLAR

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

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

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS CON CHORIZO  
DADOS DE RAPE A LA MARINERA  
TOMATE NATURAL  
NATILLA

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

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

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

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

ARROZ CON TOMATE  
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO  
FRUTA

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

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO A LA FENICIA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

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

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
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  
BOQUERONES REBOZADOS  
PISTO  
FRUTA

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

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
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  
TOMATE CON OREGANO  
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 POLLO  
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  
FLAMENQUÍN YORK Y QUESO Y EMPANADILLA DE ATÚN  
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 TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

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

ARROZ CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA 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.

