

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9 860 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 13

ESPAGUETIS CON TOMATE
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
HELADO

10 622 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 8

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11 608 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

13 594 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 9

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

16 702 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17 665 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 42 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18 596 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19 629 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20 644 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

23 673 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24 740 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 9

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25 491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

26 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMÓN YORK
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27 609 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 15

SOPA DE PICADILLO
MAZA ASADA EN SU JUGO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

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: **Legenda:** 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
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
Scolarest