

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

877 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 13

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

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

SOPA DE LLUVIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

811 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
YOGUR

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

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

678 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
POLLO KENTUCKY  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA  
DE VERDURAS  
FRUTA

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

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

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

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

SOPA DE LETRAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y  
ZANAHORIAS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

683 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

775 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MANZANA  
FRUTA

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

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

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

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

719 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

698 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 53 G.: 19

SOPA DE PICADILLO  
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE  
CURRY  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

NO LECTIVO

NO LECTIVO

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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