

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 SALSAS
PATATAS FRITAS
HELADO

922 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

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

911 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO
ABAD EJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS
DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA

NO LECTIVO

868 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 13

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

817 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 45 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
TOMATE EN DADOS
YOGUR

908 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 51 G.: 12

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
POLLO ESTILO MARROQUÍ
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

NO LECTIVO

951 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
MERLUZA AL CHILINDRÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

937 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 49 G.: 12

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

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

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

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

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

987 Kcal. P.: 20 HC.: 24 L.: 54 G.: 16

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
LOMO A LA NARANJA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

1.104 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 12

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS REVUELTOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

1.008 Kcal. P.: 21 HC.: 24 L.: 52 G.: 16

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO KENTUCKY
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y
JENGIBRE
PATATAS FRITAS
FRUTA

1.014 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 49 G.: 13

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

918 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 53 G.: 18

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

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