

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

831 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 44 G.: 10

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
HELADO  
ICE CREAM

511 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
FRUTA  
FRUIT

707 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
PORK WITH DICED POTATOES STEW  
FRUTA  
FRUIT

816 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
LÁCTEO  
DAIRY

578 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 10

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE EN DADOS  
DICED TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

532 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO  
GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
HELADO  
ICE CREAM

750 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ THAI  
THAI RICE  
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"  
FRUTA  
FRUIT

668 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

673 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 37 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
LÁCTEO  
DAIRY

773 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
BATTERED HAKE WITH POTATOES  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

695 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 17

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
PEAS AND DICED POTATOES  
HELADO  
ICE CREAM

537 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 19 G.: 2

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
FRUTA  
FRUIT

687 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)  
BIL SHAREYAH (EGYPTIAN-STYLE NOODLE RICE)  
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE  
ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

785 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
LECHUGA  
LETTUCE  
LÁCTEO  
DAIRY

602 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO  
FRUTA  
FRUIT

702 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 13

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
PIZZA  
PIZZA  
HELADO  
ICE CREAM

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

**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