

C. LAS TABLAS

Junio - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

769 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA

TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

6

849 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE

HELADO
ICE CREAM

7

873 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

8

667 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
DADOS DE RAPE REBOZADO SOBRE PISTO ESPECIALIZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES ON SPICY PISTO

FRUTA
FRUIT

9

616 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 9

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

MAGRO DE CERDO
PORK STEW

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA
FRUIT

10

769 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA

TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

11

849 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE

HELADO
ICE CREAM

12

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

13

753 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

14

734 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

15

636 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO

ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

16

702 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

FILETE DE AGUIJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

CEBOLLA
ONIONS

PIMIENTO ASADO
GRILLED PEPPER

FRUTA
FRUIT

17

748 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

YOGUR
YOGHURT

18

726 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
POTATO AND HAM OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

19

761 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

MEDALLÓN DE Salmón al horno con puerro,
ZANAHORIA E HINOJO
BAKED SALMON MEDALLION WITH LEEK, CARROT
AND FENNEL

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

20

781 Kcal. P.: 7 HC.: 34 L.: 56 G.: 9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

21

658 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP

POLLO ASADO CON Salsa Barbacoa
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

22

618 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS GUISADAS
LENTILS STEW

MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

23

730 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

24

952 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 13

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

HELADO
ICE CREAM

25

769 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA

TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

26

849 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE

HELADO
ICE CREAM

27

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

28

753 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

29

734 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

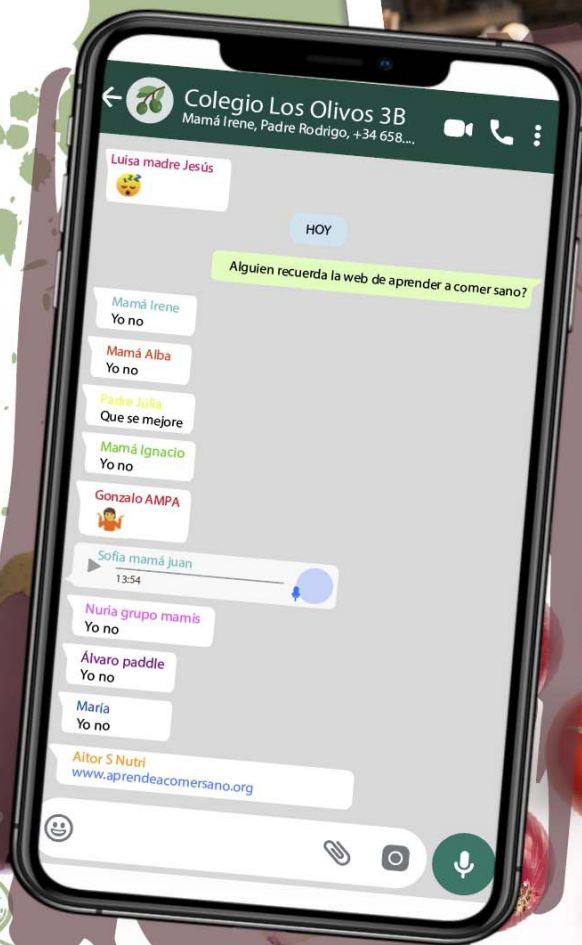
NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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.