

C. LAS TABLAS

Mayo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

760 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

4

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

5

553 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 12
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8

788 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 13

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

9

622 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
FRUTA
FRUIT

10

770 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA HUERTA
(Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
MACKEREL BATTERED WITH GARDEN SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and asparagus)
FRUTA
FRUIT

11

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

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

12

694 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
HELADO
ICE CREAM

16

689 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
REVUELTOS DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

17

715 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 6

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

18

666 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 44 G.: 17

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
POLLO AL ESTILO POLINESIO
POLYNESIAN CHICKEN
ENSALADA TIKI
TIKI SALAD
HELADO
ICE CREAM

19

677 Kcal. P.: 14 HC.: 25 L.: 59 G.: 16

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN Y HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

22

607 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

23

553 Kcal. P.: 23 HC.: 51 L.: 19 G.: 3

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24

755 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
FRUTA
FRUIT

25

562 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 10

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
HELADO
ICE CREAM

26

740 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

29

555 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

651 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 27 G.: 8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
HELADO
ICE CREAM

31

775 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

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: 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.

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