

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

949 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9  
**ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
 RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**EMPANADILLAS DE ATÚN**  
 TUNA PASTIES  
**TOMATE Y OLIVAS**  
 TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
 FRUIT

4

611 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 42 G.: 9  
**ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA**  
 WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
**HUEVOS FRITOS**  
 FRIED EGGS  
**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

711 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

**PAELLA DE VERDURAS**  
 PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE QUESO**  
 CHEESE OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
 FRUIT

9

699 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA**  
 MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**YOGUR**  
 YOGHURT

10

658 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

**MACARRONES CON TOMATE**  
 MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**MERLUZA REBOZADA**  
 BREADED HAKE FISH  
**ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)**  
 GARDEN SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and asparagus)  
**FRUTA**  
 FRUIT

11

723 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 50 G.: 12

**SOPA DE PASTA**  
 PASTA SOUP  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
 TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA VERDE**  
 GREEN SALAD  
**HELADO**  
 ICE CREAM

12

588 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
 GREEN BEANS WITH POTATOES  
**POLLO AL AJILLO**  
 GARLIC CHICKEN  
**CON ARROZ PILAF**  
 WITH RICE PILAF  
**FRUTA**  
 FRUIT

15

FESTIVO

16

707 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
 RED KIDNEY BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
 FRUIT

17

768 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**FILETE DE MERLUZA ENHARINADO**  
 BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
 LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
 FRUIT

18

709 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 44 G.: 14

**SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO**  
 SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG  
**POLLO AL CURRY**  
 CURRIED CHICKEN THIGHS  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
 LETTUCE AND MUNG BEAN  
**HELADO**  
 ICE CREAM

19

616 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 14

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
 OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
 BAKED MIXED BURGER  
**FRUTA**  
 FRUIT

22

588 Kcal. P.: 16 HC.: 24 L.: 58 G.: 16

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
 TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON**  
 BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON  
**LECHUGA**  
 LETTUCE  
**YOGUR**  
 YOGHURT

23

763 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
 LENTILS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
 HAM CROQUETTES  
**TOMATE Y MAÍZ**  
 TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
 FRUIT

24

737 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 11

**ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)**  
 PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
 MEATBALLS WITH SAUCE  
**FRUTA**  
 FRUIT

25

455 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 27 G.: 10

**SOPA DE ESTRELLAS**  
 PASTA STAR SOUP  
**ABADEJO AL HORNO**  
 BAKED FISH  
**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

642 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 29 G.: 9

**ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**  
 SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO  
**GALLO SAN PEDRO AL HORNO**  
 ROOSTED FISH  
**HELADO**  
 ICE CREAM

31

780 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

**EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA**  
 WHITE BEANS  
**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

**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