

C. LAS TABLAS

Octubre - 2023

LUNES

2 647 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

9 772 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 11

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE & OREGANO
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

16 725 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 12

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

23 767 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 12

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30 684 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
YOGUR
YOGHURT

MARTES

3 629 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BAKED PORK LOIN IN SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

10 632 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

17 477 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
POLLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

24 704 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 43 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

31 657 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 47 G.: 10

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA
PIZZA WITH TUNA FISH, OLIVES, TOMATO AND MOZZARELLA
FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4 644 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 40 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

11 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

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

18 729 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

25 755 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

JUEVES

5 980 Kcal. P.: 45 HC.: 30 L.: 23 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)
MANHATTAN HAMBURGER (Turkey with gravy sauce)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER
GELATINA
JELLY

12 **FESTIVO**

19 725 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
FRUTA
FRUIT

26 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

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

VIERNES

6 776 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
HELADO
ICE CREAM

13 **NO LECTIVO**

20 702 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 8

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27 727 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
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