

# C. VALVERDE - Infantil

Octubre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 606 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 28 G.: 6

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**CALABACÍN A LA PROVENZAL**  
COURGETTE PROVENÇAL  
**FRUTA**  
FRUIT

3 615 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER  
**MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO**  
BAKED PORK LOIN IN SAUCE  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

5 742 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
**MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)**  
MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE)  
**HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)**  
MANHATTAN HAMBURGER (Turkey with gravy sauce)  
**LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO**  
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

6 675 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 12

**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER  
**HELADO**  
ICE CREAM

9 566 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 48 G.: 14

**PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE**  
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

10 710 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16 546 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM  
**HUEVO REVUELO CON VERDURAS SALTEADAS**  
SCRAMBLED EGGS WITH SAUTEED VEGETABLES  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

17 691 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 12

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA**  
PASTA CARBONARA  
**FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA**  
POLLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

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

19 581 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 15

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

20 783 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

**ESPAGUETIS CON PISTOMATE**  
PASTA WITH "PISTOMATE"  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

24 785 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

**CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)**  
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**HELADO**  
ICE CREAM

25 633 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
**ENSALADA DE TOMATE**  
TOMATO SALAD  
**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

27 635 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

**CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
**POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN WITH GARLIC  
**PATATA Y CEBOLLA**  
POTATOE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

30 819 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 11

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

31 665 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 9

**CREMA DE CALABAZA Y BONIATO**  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM  
**PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS**  
PIZZA WITH TUNA, ONION, MOZZARELLA AND OLIVES  
**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