

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

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

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

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

CREMA DE CALABACÍN Y COIFLOR  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM  
HUEVO REVUEITO CON VERDURAS SALTEADAS  
SCRAMBLED EGGS WITH SAUTEED VEGETABLES  
PATATA ASADA  
ROAST POTATOES  
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

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

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COIFLOR  
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

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

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  
POLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

24 689 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
HELADO  
ICE CREAM

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

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

25 633 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

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

12

FESTIVO

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

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

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

LENTEJAS GUI SADAS 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

13

NO LECTIVO

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

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

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