

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

949 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA
VERDE
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA

3

558 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

4

637 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
OLLETA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

5

790 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

8

713 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

9

743 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

10

815 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA
FRUTA

11

713 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

LECHUGA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
COUS COUS DE GARBANZOS CON
CERDO Y VERDURAS
FRUTA

12

562 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

15

640 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 41 G.: 10

ENSALADA VERDE
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
CANELONES CON BECHAMEL Y
QUESO
FRUTA

16

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

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

17

826 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON COSTRA
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
FRUTA

18

779 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 15

POLINESIA
ENSALADA TIKI
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
HELADO

19

574 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 27 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

22

501 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
HUEVOS FRITOS
YOGUR

23

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

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

24

726 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
TOMATE CON ORÉGANO
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

632 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ
Y SETAS
FRUTA

26

687 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
TRES PUÑOS
POLLO ASADO
FRUTA

29

585 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

30

710 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
HELADO

31

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

LECHUGA Y PEPINO
EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

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