

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1

2

3

656 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

566 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 8

643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
TRES PUÑOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
CREMA DE GUISANTES CON
PICATOSTES
HUEVOS FRITOS
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO
CON SOFRITO DE AJO
FRUTA

6

7

8

9

10

722 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

775 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 38 G.: 6

595 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 11

560 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 24 G.: 5

703 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
OLLETA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

LECHUGA Y JUDIA BROTE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

14

15

16

17

555 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

713 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

858 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y PEPINO
SOPA MINISTRONE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
FRUTA

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS GUIADOS CON PATATA
Y COSTILLA DE CERDO
FRUTA

ENSALADA VERDE
ARROZ CON COSTRA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
FRUTA

MASAI
ENSALADA KACHUMBARI
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL
ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
HELADO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

20

21

22

23

24

632 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 33 G.: 6

537 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 60 G.: 18

650 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

557 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 5

741 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 37 G.: 7

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

LECHUGA Y JUDIA BROTE
WOK DE BROCOLI Y SOJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA
MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

28

29

30

31

607 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 8

629 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

549 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 12

759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

722 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE MENUDILLOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

LECHUGA Y PEPINILLO
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y
SALSA DE CÚRCUMA
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
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