

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 2805,7 KJ 671 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 11 A.: 18.1 S:3.1

SOPA MARAVILLA DE PASTA Y VERDURA (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN (tomillo, curry, perejil, pimenton)
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA
PAN

19 3053,4 KJ 730 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8 A.: 20.2 S: 3.1

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

26 2231,6 KJ 533 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 27 G.: 4 A.: 32.9 S: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN

13 2380,2 KJ 569 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 A.: 19.1 S: 1.5

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (GUISANTE, JUDIA, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
MERLUZA AL LIMÓN
PEPINO ALIÑADO
FRUTA
PAN

20 2328,2 KJ 556 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 39.8 S: 5.3

CREMA DE PATATA CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK CON FIDEOS Y VERDURAS (CHAMPIÑÓN, CALABACIN, PIMIENTO, CEBOLLA)
FRUTA
PAN

27 2807,5 KJ 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9 A.: 57 S: 8.6

CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y BONIATO
PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA
PAN

14 2719,3 KJ 650 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7 A.: 18.5 S: 1.2

POTAJE DE GARBANZOS (ZANAHORIA, ACELGA, PUERRO, CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
PAN

21 2481,5 KJ 593 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4 A.: 20.4 S: 3.2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (MENESTRA)
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN

28 2616,4 KJ 625 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 7 A.: 21.1 S: 3

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CARNE MAGRA A LA JARDINERA (GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA
PAN

15 2774,7 KJ 663 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A.: 43.9 S: 3.9

CREMA DE PATATA, CALABAZA Y CURRY
MACARRONES 3 DELICIAS (MAIZ, HUEVO, CHAMPIÑÓN)
FRUTA
PAN INTEGRAL

22 2603,7 KJ 622 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A.: 41.14 S: 5.6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS (zanahoria, tomate, pimiento, cebolla), COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA
PAN INTEGRAL

29 2598,8 KJ 621 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 41 G.: 8 A.: 19.8 S: 2.9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y PATATA
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA
PAN INTEGRAL

16 2059,8 KJ 492 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A.: 58.2 S: 6.2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS GUIADAS CON CHOCO
YOGUR
PAN

23 2826,5 KJ 676 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 A.: 10.4 S: 2.8

CODITOS CON SOFRITO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR
PAN

30 2575,6 KJ 616 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 8 A.: 11.5 S: 2.7

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO
SALTEADOS
YOGUR
PAN

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.

Valores nutricionales expresados en Kiloenergías (Kcal.)/Kilojulios (KJ.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturadas / A: azúcares / S: Sal)

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

GROW
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

¿Qué cenamos hoy?

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
12		13		14		15		16	
GUISANTES A LA FRANCESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR		CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR		MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR		COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR		FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA	
19		20		21		22		23	
ALCACHOFAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR		ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO HUEVOS COCIDOS SALSA DE TOMATE Y GUISANTES YOGUR		CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR		ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VEDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR		CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA	
26		27		28		29		30	
SOPA DE VERDURAS CON PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR		ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS PLANCHA PATATAS PANADERAS YOGUR		CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR		GUISANTES CON JAMÓN MAGRA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY FRUTA	



AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



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 →

Notas:

¡DIETA MEDITERRÁNEA + EJERCICIO + HIDRATACIÓN es la combinación perfecta para mantener un estilo de vida saludable!

COMPASS | Scolarest

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.