

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

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

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

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

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

FESTIVO

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

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

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

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
MACARRONES TRES DELICIAS (MAÍZ, CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)

FRUTA
PAN INTEGRAL

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

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

2715,6 KJ 651 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8 A.: 17.6 S: 2.2

PATATAS VIUDAS (cebolla, pimenton, ajo)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
PAN INTEGRAL

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

FESTIVO

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

4158,3 KJ 994 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13 A.: 23.7 S: 3.4

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
HAMBURGUESA DE PAVO, EMMENTAL Y CEBOLLA CARAMELIZADA

PATATAS FRITAS
NATILLAS DE CHOCOLATE
PAN

2934,8 KJ 701 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 14 A.: 12.6 S: 3.4

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)

POLLO TANDOORI GUIADO
GU ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO SALTEADOS

YOGUR
PAN

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 POTÓN

YOGUR
PAN

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

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

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.
Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CODITOS CON SOFRITO Y QUESO DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
5	6	7	8	9
GUISANTES A LA FRANCESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	FESTIVO	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	FESTIVO	FIDEUA DE SETAS REVUELTOS DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
12	13	14	15	16
ALCACHOFAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO HUEVOS A LA PLACHA 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 VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA
19	20	21	22	
SOPA DE VERDURAS CON PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS PLANCHA PATATAS PANADERAS YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN MAGRA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	



COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA



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:

¿Sabías que? Los lácteos no son la única fuente de calcio. También lo encontramos en otros alimentos como legumbres, almendras, nueces, sésamo, higos secos, sardinas en lata o anchoas.

COMPASS GROUP | 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.