

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 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

2 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

3 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

6 2064 KJ 495 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 6 A.: 28.6 S: 4.8

POTAJE DE LENTEJAS (acelga,
zanahoria, puerro y cebolla)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA
PAN

7 2419 KJ 588 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 22 G.: 4 A.: 74.4 S: 9.8

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y
MEJILLONES
FRUTA
PAN

8 3021,5 KJ 724 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5 A.: 53.4 S: 7.6

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y
VERDURAS
FRUTA
PAN

9 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

10 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 GUISADO
GU ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA
CUBO SALTEADOS
YOGUR
PAN

13 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

14 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)
CABALLA AL LIMÓN
PEPINO ALIÑADO
FRUTA
PAN

15 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

16 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,
CHAMPIÑON)
FRUTA
PAN INTEGRAL

17 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

20 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

21 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
(CHAMPIÑON, CALABACIN, PIMIENTO,
CEBOLLA)
FRUTA
PAN

22 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

26 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

24 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

27

FESTIVO

28

FESTIVO

□

□

□

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		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
6	7	8	9	10
SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CODITOS CON SOFRITO Y QUESO DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
13	14	15	16	17
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
20	21	22	23	24
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 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
27	28			
FESTIVO	FESTIVO			

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

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.