

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 2285,81KJ 546 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 21 G.: 3 A: 18.5 S: 3.2

### FESTIVO

PAELLA DE VERDURAS (judías, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)  
BACALAO A LA BILBAÍNA (con pimiento)  
FRUTA  
PAN

**3** 2842,23 KJ 679 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 39 G.: 7 A: 18.45 S: 1.3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA BRÓCOLI  
FRUTA  
PAN

**4** 2408,91KJ 576 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A: 24.5 S: 4

CREMA DE PUERROS, PATATA Y CEBOLLA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA Y CARNE PICADA)  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

**5** 2064,87KJ 494 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A:14.6 S: 1.6

ENSALADA DE QUESO FRESCO (lechuga, lombarda, zanahoria, tomate, cebolla aceituna y queso)  
PATATAS GUIADAS CON POTÓN  
YOGUR  
PAN

**8** 2523,15KJ 603 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7 A:19.75 S: 1.25

POTAJE DE LENTEJAS (acelgas, zanahoria, puerro y cebolla)  
TORTILLA DE PATATAS  
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)  
FRUTA  
PAN

**9** 2309,80KJ 552 Kcal. P.: 12 HC.: 68 L.: 16 G.: 2 A:21.76 S: 1.25

CREMA DE CALABAZA, PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON COSTRONES DE PAN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE (cebolla, tomate y pimiento)  
FRUTA  
PAN

**10** 2564,80KJ 613 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 24 G.: 4 A: 16.87 S: 1.09

ARROZ A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla y queso)  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA  
FRUTA  
PAN

**11** 2599,98KJ 621 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A: 20.54 S: 1.6

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

**12** 2595,32KJ 620 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 14 A:14.28 S:1.76

LAZOS CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
YOGUR  
PAN

**15** 2225,05KJ 532 Kcal. P.: 8 HC.: 63 L.: 27 G.: 4 A: 22.7 S: 2.45

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

**16** 2557,05KJ 611 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 7 A:17.8 S:2.04

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS (patata, espinacas, cebolla y pimiento)  
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

**17** 2385,42KJ 570 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12 A:19.15 S: 1.86

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA (cebolla, zanahoria, puerro y tomate)  
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN

**18** 2513,04KJ 601 Kcal. P.: 10 HC.: 58 L.: 28 G.: 5 A:22.56 S:1.5

CREMA DE CALABACÍN, PATATA, PUERRO Y CEBOLLA CON PICATOSTES  
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO  
FRUTA  
PAN

**19** 3077,37KJ 736 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 10 A: 10.31 S: 1.45

MACARRONES GRATINADOS  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA JUDÍAS VERDES  
YOGUR  
PAN

**22** 2634,04KJ 630 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 21 G.: 4 A: 25.61 S: 2.59

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y VERDURAS  
FRUTA  
PAN

**23** 2185,78KJ 522 Kcal. P.: 11 HC.: 63 L.: 24 G.: 4 A: 21 S: 0.8

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y maíz)  
ARROZ MELOSO CON SEPIAY POTÓN (tomate y pimiento)  
FRUTA  
PAN

**24** 2502,45KJ 598 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8 A: 16.77 S: 1

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guisantes, coliflor, judías, zanahoria y cebolla)  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
CALABACÍN  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

**25**

### FESTIVO

**26**

### FESTIVO

**29**

### FESTIVO

**30** 2285,81KJ 546 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 21 G.: 3 A: 18.5 S: 3.2

PAELLA DE VERDURAS (judías, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)  
BACALAO A LA BILBAÍNA (con pimiento)  
FRUTA  
PAN

**31** 2842,23 KJ 679 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 39 G.: 7 A: 18.45 S: 1.3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA BRÓCOLI  
FRUTA  
PAN

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE Program**

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!**

**FISH REVOLUTION**

**SABOREANDO LOS MARES**

**Grow FOOD BANKS**

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
FESTIVO	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	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 FRUTA
8	9	10	11	12
GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADO TOMATE ALIADO FRUTA	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA
15	16	17	18	19
CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA	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	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
22	23	24	25	26
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO ZANAHORIAS BABY YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES YOGUR	FESTIVO	FESTIVO
29	30	31		
FESTIVO	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR		

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:

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

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 GROUP | Scolarest