

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2395,26KJ 572 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7
A: 19.64 S: 1.52

2489,94KJ 595 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 50 G.: 23
A: 7.36 S: 1.66

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y
PIMIENTO ROJO)
FRUTA
PAN

CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
FRUTA
PAN

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

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS,
COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA
PAN INTEGRAL

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

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

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA
PAN INTEGRAL

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA
PAN

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO
CON TOMATE Y QUESO
FRUTA
PAN

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

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y
PATATAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA
PAN

ENSALADA MIXTA
ARROZ MELOSO CON SEPIA
FRUTA
PAN

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR
PAN INTEGRAL

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO
PAN

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)

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

COMPASS
Scolarest

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA
5	6	7	8	9
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 ALIÑADO FRUTA	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
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	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ARROZ CON VERDURAS SALMON A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA



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:

¡CONSUME UNA DIETA VARIADA: Cuantos más colores tengan tus menús, más nutritivos serán!

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.