

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

26

24

27

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FESTIVO

FESTIVO

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

¿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.