

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

2297, KJ 574 Kcal. P.: 17 HC.: 89 L.: 15 G.: 3
A:25.1 S:3.3

CREMA DE ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA,
PUERRO Y BONIATO

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CARNE
PICADA)

FRUTA
PAN

2257,2KJ 540 Kcal. P.: 17 HC.: 82 L.: 15 G.: 2
A:20.3 S:1.4

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo,
zanahoria y maíz)

ARROZ CON CHOCO, CEBOLLA, PIMIENTO Y
OLIVA VERDE

FRUTA
PAN

2407,68KJ 576 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 23 G.: 3
A:20.3 S:2.6

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
(guisantes, coliflor, judías, zanahoria y
cebolla)

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
(enharinado y frito)

CALABACÍN
FRUTA
PAN INTEGRAL

2311,54KJ 553 Kcal. P.: 23 HC.: 61 L.: 21 G.: 4
A:20.9 S:1.5

GARBANZOS ESTOFADOS (patata, zanahoria,
cebolla, puerro y pimiento)

HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO

FRUTA
PAN

2407,68KJ 576 Kcal. P.: 35 HC.: 41 L.: 29 G.: 7
A:14 S:3.1

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

POLLO CAZADORA (tomate y zanahoria)

ARROZ PILAF
YOGUR
PAN

2299KJ 550 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 34 G.: 10
A:19.6 S:1.5

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE

HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y
CALABAZA)

FRUTA
PAN

2662,66KJ 637 Kcal. P.: 26 HC.: 80 L.: 22 G.: 3
A:18.4 S:3.4

PAELLA DE VERDURAS (judías, guisantes,
zanahoria, cebolla y pimiento)

BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA

FRUTA
PAN

2395,14KJ 573 Kcal. P.: 28 HC.: 54 L.: 23 G.: 4
A:20.3 S:2.3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata,
cebolla, zanahoria y pimiento)

TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO

BRÓCOLI
FRUTA
PAN

2403,5KJ 575 Kcal. P.: 15 HC.: 81 L.: 19 G.: 3
A:20.4 S:2.7

CREMA DE PUERRO, PATATA Y CEBOLLA

MACARRONES GRATINADOS

FRUTA
PAN INTEGRAL

2560,12KJ 612 Kcal. P.: 28 HC.: 63 L.: 26 G.: 7
A:11.5 S:1.9

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)

ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA (tomate, cebolla, zanahoria y
pimiento)

YOGUR
PAN

2520,54KJ 603 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 24 G.: 4
A:21.1 S:1.8

POTAJE DE LENTEJAS (acelgas, zanahoria,
puerro y cebolla)

TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)

FRUTA
PAN

2432,76KJ 582 Kcal. P.: 18 HC.: 87 L.: 15 G.: 2
A:20.9 S:3.3

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y CEBOLLA
CON ACEITE DE ALBAHACA

FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
(zanahoria, guisantes, pimiento y cebolla)

FRUTA
PAN

2528,9KJ 605 Kcal. P.: 27 HC.: 88 L.: 14 G.: 3
A:20.2 S:2.6

ARROZ A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla y
queso)

FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA

FRUTA
PAN

1789,04KJ 428 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 19 G.: 3
A:20.7 S:1.3

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE

CALDERETA DE DADOS DE RAPE (patata,
tomate, cebolla, zanahoria, puerro y
pimiento)

FRUTA
PAN INTEGRAL

2788,06KJ 667 Kcal. P.: 30 HC.: 66 L.: 30 G.: 9
A:13.8 S:2.1

LAZOS CON TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO

YOGUR
PAN

2222,93KJ 532 Kcal. P.: 10 HC.: 83 L.: 16 G.: 2
A:22.7 S: 2.45

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS

ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA

FRUTA
PAN

2708,57KJ 648 Kcal. P.: 30 HC.: 59 L.: 28 G.: 6
A:20 S:3.2

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS (patata,
espinacas, cebolla y pimiento)

REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

FRUTA
PAN INTEGRAL

2383,14KJ 570 Kcal. P.: 21 HC.: 63 L.: 25 G.: 7
A:19.9 S: 2.9

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ

CABEZADA DE CERDO EN SALSA (cebolla,
zanahoria, puerro y tomate)

LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS

FRUTA
PAN

2745,34KJ 657 Kcal. P.: 20 HC.: 84 L.: 25 G.: 7
A:21.7 S:1.4

CREMA DE VERDURAS NATURAL (zanahoria,
calabacin, puerro, cebolla y patata) CON
PICATOSTES

PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO

FRUTA
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

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		FESTIVO	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
6	7	8	9	10
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO PATATA PANADERA YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
13	14	15	16	17
CALABACIN A LA PROVENZAL DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	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
20	21	22	23	24
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 YOGUR	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA
27	28	29	30	
ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA 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	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS 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:

¡EMPIEZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO NUTRITIVO Y LLENO DE ENERGÍA: Lácteo + cereales + fruta!

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