

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

666 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON ARROZ
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

3

721 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

TOMATE Y OLIVAS
ESPIRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

6

452 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y REMOLACHA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL HORNO
YOGUR

7

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

8

658 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON
TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

9

574 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

LECHUGA Y COL LOMBARDA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

TOMATE CON ORÉGANO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

13

749 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA CARBONARA
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA
A LA NARANJA
YOGUR

14

771 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

15

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
ARROZ A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA
VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

16

663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga,
tomate, pepino y pan tostado)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
FRUTA

17

732 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

20

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

ENSALADA DE REMOLACHA Y
ZANAHORIA
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

21

631 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR

22

661 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 5

ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
ARROZ DEL SENYORET
FRUTA

23

760 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 9

LECHUGA Y OLIVAS
ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24

573 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE ZANAHORIAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

675 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 8

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

28

625 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 51 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADA VALENCIANA
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

735 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

30

759 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

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

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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:

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