

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**2** 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

**9** 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

**16** 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

**23** 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

**30** 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

**3** 2708,57KJ 648 Kcal. P.: 30 HC.: 59 L.: 28 G.: 6 A:20.3 S:2.2

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

REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

FRUTA  
PAN INTEGRAL

**10** 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

**17** 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

**24** 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

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

FRUTA  
PAN

**31** 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

**4** 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

**11** 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

**18** 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

**25** 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

**5** 2745,34KJ 657 Kcal. P.: 20 HC.: 84 L.: 25 G.: 7 A:21.7 S:1.4

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

PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO

FRUTA  
PAN

**12**

**FESTIVO**

**19** 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

**26** 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

**6** 2432,16KJ 581,86 Kcal. P.: 33 HC.: 70 L.: 18 G.: 5 A:14.7 S:3.4

ESPIRALES A LA ITALIANA (tomate, cebolla y queso)

MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES, CEBOLLA, ESPARRAGO Y HUEVO

YOGUR  
PAN

**13** 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

**20** 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

**27** 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

**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
2	3	4	5	6
ESPIRALES CON VERDURITAS 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 VEDURAS 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
9	10	11	12	13
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJILLO PATATA PANADERA YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	FESTIVO	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
16	17	18	19	20
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
23	24	25	26	27
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
30	31			
ESPIRALES CON VERDURITAS 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			

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