

LUNES

11 2297,6KJ 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

18 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

25 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

MARTES

12 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

19 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 SALSAS DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA

FRUTA
PAN

26 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

MIÉRCOLES

13 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

20 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

27 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 SALSAS

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA

FRUTA
PAN

JUEVES

14 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 SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO

FRUTA
PAN

21 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

28 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

VIERNES

15 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

22 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

29 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

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

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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 MEDITERRÁNEA 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
25	26	27	28	29
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 YOGUR	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA

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:

Las **LEGUMBRES** son un **TESORO NUTRICIONAL**: contienen proteínas de calidad, aportan fibra a la dieta y son ricas en calcio, fósforo, potasio, iodo, hierro y magnesio.

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