

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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

3

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

4

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

7

2805,7 KJ 671 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 11
A: 18.1 S: 3,1

SOPA MARAVILLA DE PASTA Y VERDURA
(ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
(tomillo, curry, perejil, pimenton)

LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA
PAN

8

2380,2 KJ 569 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 A:
19.1 S: 1,5

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
(GUISANTE, JUDIA, CEBOLLA, ZANAHORIA,
PIMIENTO)

CABALLA AL LIMÓN
PEPINO ALIÑADO
FRUTA
PAN

9

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

10

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

11

2059,8 KJ 492 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9
A: 58.2 S: 6,2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS GUISADAS CON POTÓN

YOGUR
PAN

14

3053,4 KJ 730 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8
A: 20.2 S: 3,1

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS

TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

15

2328,2 KJ 556 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A:
39.8 S: 5,3

CREMA DE PATATA CALABACÍN Y
COLIFLOR
WOK CON FIDEOS Y VERDURAS
(CHAMPIÑON, CALABACIN, PIMIENTO,
CEBOLLA)

FRUTA
PAN

16

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

17

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

18

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

21

2231,6 KJ 533 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 27 G.: 4 A:
32.9 S: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA FRANCESA

FRUTA
PAN

22

2807,5 KJ 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9 A:
57 S: 8,6

CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y
BONIATO
PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO

FRUTA
PAN

23

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

24

2598,8 KJ 621 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 41 G.: 8 A:
19.8 S: 2,9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA Y PATATA
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

FRUTA
PAN INTEGRAL

25

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

28

2064 KJ 495 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 6
A: 28.6 S: 4,8

POTAJE DE LENTEJAS (acelga,
zanahoria, puerro y cebolla)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA

FRUTA
PAN

29

2419 KJ 588 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 22 G.: 4 A:
74,4 S: 9,8

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y
MEJILLONES

FRUTA
PAN

30

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

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	4
	FESTIVO	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
7	8	9	10	11
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
14	15	16	17	18
ALCACHOFAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO HUEVOS A LA PLANCHA 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
21	22	23	24	25
SOPA DE VERDURAS CON PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS PLANCHA PATATAS PANADERAS YOGUR	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
28	29	30		
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		



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:

Incrementa tu consumo de *fruta* y *frutos secos* mediante *snacks* saludables y nutritivos
(Plátano + crema de cacahuete / Manzana + almendras / Naranja + pistachos)

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.