

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5 2805,7 KJ 671 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 11 A.: 18.1 S:3.1

6

7 2774,7 KJ 663 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A.: 43.9 S: 3.9

8

9 2059,8 KJ 492 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A.: 58.2 S: 6.2

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

FESTIVO

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
MACARRONES TRES DELICIAS (MAÍZ, CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA
PAN INTEGRAL

FESTIVO

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS GUIADAS CON POTÓN
YOGUR
PAN

12 3053,4 KJ 730 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8 A.: 20.2 S: 3.1

13 2328,2 KJ 556 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 39.8 S: 5.3

14 2481,5 KJ 593 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4 A.: 20.4 S: 3.2

15 2603,7 KJ 622 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A.: 41.14 S: 5.6

16 2826,5 KJ 676 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 A.: 10.4 S: 2.8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

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

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (MENESTRA)
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS (zanahoria, tomate, pimiento, cebolla), COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA
PAN INTEGRAL

CODITOS CON SOFRITO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR
PAN

19 2231,6 KJ 533 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 27 G.: 4 A.: 32.9 S: 6

20 2807,5 KJ 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9 A.: 57 S: 8.6

21 2598,8 KJ 621 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 41 G.: 8 A.: 19.8 S: 2.9

22 4158,3 KJ 994 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13 A.: 23.7 S: 3.4

23 2406,6 KJ 623 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 6 A.: 16.7 S: 2.4

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

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y PATATA
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA
PAN INTEGRAL

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
HAMBURGUESA DE PAVO, EMMENTAL Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
NATILLAS DE CHOCOLATE
PAN

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO
FRUTA
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

COMPASS GROUP | Scolarest

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CODITOS CON SOFRITO Y QUESO DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
5	6	7	8	9
GUISANTES A LA FRANCESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	FESTIVO	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	FESTIVO	FIDEUA DE SETAS REVUELTOS DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
12	13	14	15	16
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 VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA
19	20	21	22	23
SOPA DE VERDURAS CON PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS PLANCHA PATATAS PANADERAS YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN MAGRA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY FRUTA



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:

¿Sabías que? Los lácteos no son la única fuente de calcio. También lo encontramos en otros alimentos como legumbres, almendras, nueces, sésamo, higos secos, sardinas en lata o anchoas.

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.