

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

12 702 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

13 799 Kcal. P.: 56 HC.: 14 L.: 29 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
GELATINA

14 558 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

15 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 10

ENSALADA VARIADA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
HELADO

18 619 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 14

TOMATE Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

19 599 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

ENSALADA VERDE
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

20 861 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CALABACÍN
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

21 654 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ AL HORNO
FILETE DE ABADAJE EN SALSA VERDE
FRUTA

22 762 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 13

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO AL LIMÓN
HELADO

25 762 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

26 587 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
FRUTA

27 689 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

28 566 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 42 G.: 12

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA MARAVILLA
POLLO ASADO
YOGUR

29 580 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
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
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
Scolarest