

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

750 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
LLENTIES AMB ARRÓS
BACALAO REBOZADO
BACALLÀ ARREBOSSAT
LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

FESTIVO

763 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARRONS AMB TOMÀQUET
"GREIXERA" DE HUEVO
GREIXERA D'OU
MAÍZ Y OLIVAS
BLAT DE MORO I OLIVES
FRUTA
FRUITA

FESTIVO

9

NO LECTIVO

794 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 10

MACARRONES CON VERDURAS
MACARRONS AMB VERDURES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA
PURÉ DE PATATAS
PURÉ DE PATATES
FRUTA
FRUITA

571 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 22 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREMA DE PASTANAGA
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE
FRUTA
FRUITA

867 Kcal. P.: 48 HC.: 32 L.: 19 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
GELATINA
GELATINA

736 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
MONGETES BLANQUES GUIADES AMB CARABASSA
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA
SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA)
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO
PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
AMANIDA NÓRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES

722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
CALAMARS A L'ANDALUSA
LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUTA
FRUITA

831 Kcal. P.: 6 HC.: 52 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
CRESTES DE TONYINA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUTA
FRUITA

923 Kcal. P.: 53 HC.: 26 L.: 19 G.: 5

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA
BULLIT
BULLIT
GELATINA
GELATINA

754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUJIENT DE PERNIL I FORMATGE
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD
POSTRES DE NADAL

NO LECTIVO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BACALAO REBOZADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

6

FESTIVO

7

MACARRONES SALTEADOS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

12

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
YOGUR NATURAL

13

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
YOGUR NATURAL

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

15

ESPINACAS A LA CREMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
YOGUR NATURAL

16

VIKINGOS
SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

19

PATATAS GUISADAS SIN TOMATE
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA
YOGUR NATURAL

20

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON
CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

23

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BULLIT
FRUTA

5

LENTEJAS CON ARROZ
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

FESTIVO

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

12

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
GELATINA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

VIKINGOS
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL
ESTILO VIKINGO
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BULLIT
GELATINA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON
CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
PATATAS PAJA CASERAS
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuantos
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

2

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

5

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

FESTIVO

7

MACARRONES CON TOMATE
"GREIXERA" DE HUEVO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

12

MACARRONES CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
GELATINA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y
LLUVIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO
BULLIT
GELATINA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
PATATAS PAJA CASERAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

2

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

5

LENTEJAS CON ARROZ
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

FESTIVO

7

MACARRONES CON TOMATE
"GREIXERA" DE HUEVO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

12

MACARRONES CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
GELATINA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y
LLUVIA
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL
ESTILO VIKINGO
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO
BULLIT
GELATINA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON
CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

23

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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