

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

605 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

FIDEOS DE ROTER
FIDEUS DE ROTER
FILET DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
LECHUGA Y PEPINO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUTA
FRUITA

932 Kcal. P.: 7 HC.: 51 L.: 40 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
ARRÓS AMB TOMÀQUET
EMPANADILLAS DE ATÚN
CRESTES DE TONYINA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

738 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 46 G.: 8

ENSALADA DE GARBANZOS
AMANIDA DE CIGRONS
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
TOMATE CON ORÉGANO
TOMÀQUET I ORENGA
FRUTA
FRUITA

800 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

ENSALADA DE GARBANZOS
AMANIDA DE CIGRONS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETES DE POLLASTRE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUTA
FRUITA

682 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE ALUBIAS
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
POLLO AL LIMÓN
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

709 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

891 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 14

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
TOMATE EN DADOS
TOMÀQUET A DAUS
HELADO
GELAT

574 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
YOGUR
IOGURT

658 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 58 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS,
MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I
MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
LECHUGA
ENCIAM
FRUTA
FRUITA

454 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
LASANYA DE CARN AMB FORMATGE PARMESÀ
GRATINAT
FRUTA
FRUITA

635 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREMA DE PASTANAGA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MANDONGUILLES AMB SALSA
TUMBET
TUMBET
FRUTA
FRUITA

571 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 21 G.: 3

MACARRONES CON TOMATE
MACARRONS AMB TOMÀQUET
MEDALLÓN DE BACALAO CON SAMFAINA
MEDALLÓ DE BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUTA
FRUITA

750 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
ARRÓS THAI
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE
VERDURAS
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA DE
VERDURES
FRUTA
FRUITA

670 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 52 G.: 17

SOPA DE AVE CON PASTA
SOPA D'AU AMB PASTA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENSALADA MIXTA
AMANIDA MIXTA
FRUTA
FRUITA

702 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 13

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
PIZZA
PIZZA
HELADO
GELAT

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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

2

ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

6

ENSALADA DE PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

7

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

8

CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

9

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

14

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
(LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR NATURAL

15

CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE CERDO EN SALSAS
PATATA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

19

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
TORTILLA DE PATATAS
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

20

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

21

ENSALADA DE PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR NATURAL

23

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE PATATA NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

2

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

ENSALADA DE GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

7

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE EN DADOS
HELADO

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
TUMBET
FRUTA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ENSALADA DE GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

23

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
PIZZA
HELADO

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

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

5

FIDEOS DE ROTER
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

ENSALADA DE GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

7

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
TUMBET
FRUTA

16

SOPA DE AVE CON PASTA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

19

ENSALADA DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

23

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

2

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

5

FIDEOS DE ROTER
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
HELADO

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
TUMBET
FRUTA

16

SOPA DE AVE CON PASTA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

19

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO ASADO CON SALSAS DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
PIZZA
HELADO

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

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