

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

FESTIVO

768 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 10

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

702 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE

GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

776 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 35 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

ROTI DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
TURKEY ROTI IN TOMATO SAUCE

VERDURAS
VEGETABLES

YOGUR
YOGHURT

735 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

661 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 52 G.: 9

COLIFLOR CON PATATAS
CAULIFLOWER WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO REBOZADA
BATTERED CHICKEN BREAST

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

648 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 57 G.: 17

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK SAUSAGES

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

710 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH

TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN

FRUTA
FRUIT

704 Kcal. P.: 18 HC.: 25 L.: 56 G.: 12

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

770 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS
RED KIDNEY BEANS WITH BORAGE

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

LECHUGA Y JAMÓN YORK
LETTUCE AND COOKED HAM

FRUTA
FRUIT

748 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

RODAJA DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

656 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES

POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN

ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and toast)

FRUTA
FRUIT

699 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 54 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

781 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO

VERDURAS
VEGETABLES

LÁCTEO
MILK DESSERT

654 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

BACALAO A LA ROMANA
BATTERED COD

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

722 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

702 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE HAKE FILLET

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

724 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 11

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

783 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

ESCALOPE MILANESA
BREADED PORK STEAK

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

691 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 12

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTEED PEAS WITH HAM

FISH LASAÑA
FISH LASAGNA

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

780 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

ESTOFADO DE POLLO
CHICKEN STEW

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

670 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

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: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA. Los miércoles serviremos pan integral**

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.

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGIA Kcal/día	35% ENERGIA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	610
Niñas	3 - 8	1.642	575
Niños	9 - 13	2.278	798
Niñas	9 - 13	2.021	725
Niños	14 - 18	3.152	1.103
Niñas	14 - 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

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