

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

9 3021,5 KJ 724 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5 A: 53.4 S: 7.6

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y VERDURAS  
FRUTA  
PAN

10 2419 KJ 588 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 22 G.: 4 A: 74.4 S: 9.8

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES  
FRUTA  
PAN

11 2715,6 KJ 651 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8 A: 17.6 S: 2.2

PATATAS VIUDAS (cebolla, pimenton, ajo)  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

12 2064 KJ 495 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 6 A: 28.6 S: 4.8

POTAJE DE LENTEJAS (acelga, zanahoria, puerro y cebolla)  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA  
PAN

13 2934,8 KJ 701 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 14 A: 12.6 S: 3.4

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
POLLO TANDOORI GUISADO  
GU ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO SALTEADOS  
YOGUR  
PAN

16 2805,7 KJ 671 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 11 A: 18.1 S: 3.1

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

17 2380,2 KJ 569 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 A: 19.1 S: 1.5

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (GUISANTE, JUDIA, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)  
CABALLA AL LIMÓN  
PEPINO ALIÑADO  
FRUTA  
PAN

18 2719,3 KJ 650 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7 A: 18.5 S: 1.2

POTAJE DE GARBANZOS (ZANAHORIA, ACELGA, PUERRO, CEBOLLA)  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA  
PAN

19 2774,7 KJ 663 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A: 43.9 S: 3.9

CREMA DE PATATA, CALABAZA Y CURRY  
MACARRONES 3 DELICIAS (MAIZ, HUEVO, CHAMPIÑÓN)  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

20 2059,8 KJ 492 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A: 58.2 S: 6.2

ENSALADA DE QUESO FRESCO  
PATATAS GUISADAS CON POTÓN  
YOGUR  
PAN

23 3053,4 KJ 730 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8 A: 20.2 S: 3.1

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

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

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

25 2481,5 KJ 593 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4 A: 20.4 S: 3.2

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

26 2603,7 KJ 622 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A: 41.14 S: 5.6

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

27 2826,5 KJ 676 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 A: 10.4 S: 2.8

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

30 2231,6 KJ 533 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 27 G.: 4 A: 32.9 S: 6

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

31 2807,5 KJ 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9 A: 57 S: 8.6

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



## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	CODITOS CON SOFRITO Y QUESO DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
16	17	18	19	20
GUISANTES A LA FRANCESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
23	24	25	26	27
ALCACHOFAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO HUEVOS A LA PLACHA 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 VEDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA
30	31			
SOPA DE VERDURAS CON PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS PLANCHA PATATAS PANADERAS YOGUR			

SCOLAREST

Alimentación  
saludable y  
sostenible

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:

Las **LEGUMBRES** son un **TESORO NUTRICIONAL**: contienen proteínas de calidad, aportan fibra a la dieta y son ricas en calcio, fósforo, potasio, iodo, hierro y magnesio.

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  
GROUP | Scolarest