

## LUNES

**11** 2297,KJ 574 Kcal. P.: 17 HC.: 89 L.: 15 G.: 3  
A:25.1 S:3.3

CREMA DE ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA, PUERRO Y BONIATO

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CARNE PICADA)

FRUTA  
PAN

**18** 2299KJ 550 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 34 G.: 10  
A:19.6 S:1.5

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE

HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA)

FRUTA  
PAN

**25** 2520,54KJ 603 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 24 G.: 4  
A:21.1 S:1.8

POTAJE DE LENTEJAS (acelgas, zanahoria, puerro y cebolla)

TORTILLA DE PATATAS

CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)

FRUTA  
PAN

## MARTES

**12** 2257,2KJ 540 Kcal. P.: 17 HC.: 82 L.: 15 G.: 2  
A:20.3 S:1.4

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y maíz)

ARROZ CON CHOCO, CEBOLLA, PIMIENTO Y OLIVA VERDE

FRUTA  
PAN

**19** 2642,66KJ 637 Kcal. P.: 26 HC.: 80 L.: 22 G.: 3  
A:18.4 S:3.4

PAELLA DE VERDURAS (judías, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)

BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA

FRUTA  
PAN

**26** 2432,76KJ 582 Kcal. P.: 18 HC.: 87 L.: 15 G.: 2  
A:20.9 S:3.3

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y CEBOLLA CON ACEITE DE ALBAHACA

FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS (zanahoria, guisantes, pimiento y cebolla)

FRUTA  
PAN

## MIÉRCOLES

**13** 2407,68KJ 576 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 23 G.: 3  
A:20.3 S:2.6

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guisantes, coliflor, judías, zanahoria y cebolla)

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (enharinado y frito)

CALABACÍN  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

**20** 2395,14KJ 573 Kcal. P.: 28 HC.: 54 L.: 23 G.: 4  
A:20.3 S:2.3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)

TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO

BRÓCOLI  
FRUTA  
PAN

**27** 2528,9KJ 605 Kcal. P.: 27 HC.: 88 L.: 14 G.: 3  
A:20.2 S:2.6

ARROZ A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla y queso)

FILETE DE ABADEJO EN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA

FRUTA  
PAN

## JUEVES

**14** 2311,54KJ 553 Kcal. P.: 23 HC.: 61 L.: 21 G.: 4  
A:20.9 S:1.5

GARBANZOS ESTOFADOS (patata, zanahoria, cebolla, puerro y pimiento)

HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO

FRUTA  
PAN

**21** 2403,5KJ 575 Kcal. P.: 15 HC.: 81 L.: 19 G.: 3  
A:20.4 S:2.7

CREMA DE PUERRO, PATATA Y CEBOLLA

MACARRONES GRATINADOS

FRUTA  
PAN INTEGRAL

**28** 1789,04KJ 428 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 19 G.: 3  
A:20.7 S:1.3

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE

CALDERETA DE DADOS DE RAPE (patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)

FRUTA  
PAN INTEGRAL

## VIERNES

**15** 2407,68KJ 576 Kcal. P.: 35 HC.: 41 L.: 29 G.: 7  
A:14 S:3.1

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)

POLLO CAZADORA (tomate y zanahoria)

ARROZ PILAF  
YOGUR  
PAN

**22** 2560,12KJ 612 Kcal. P.: 28 HC.: 63 L.: 26 G.: 7  
A:11.5 S:1.9

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)

ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON TERNERA (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)

YOGUR  
PAN

**29** 2788,06KJ 667 Kcal. P.: 30 HC.: 66 L.: 30 G.: 9  
A:13.8 S:2.1

LAZOS CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO

YOGUR  
PAN

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE Program**

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!**

**FISH REVOLUTION**

**SABOREANDO LOS MARES**

**Grow FOOD BANKS**

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)

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO PATATA PANADERA YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
18	19	20	21	22
CALABACIN A LA PROVENZAL DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRÁNEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA
25	26	27	28	29
GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO YOGUR	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA



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.

COMPASS GROUP | Scolarest

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.