

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2285,81KJ 546 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 21 G.: 3 A: 18.5 S: 3.2

FESTIVO

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

BACALAO A LA BILBAÍNA (con pimiento)

FRUTA

PAN

3 2842,23 KJ 679 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 39 G.: 7 A: 18.45 S: 1.3

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

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA BRÓCOLI

FRUTA

PAN

4 2408,91KJ 576 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A: 24.5 S: 4

CREMA DE PUERROS, PATATA Y CEBOLLA

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

FRUTA

PAN INTEGRAL

5 2064,87KJ 494 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A:14.6 S: 1.6

ENSALADA DE QUESO FRESCO (lechuga, lombarda, zanahoria, tomate, cebolla aceituna y queso)

PATATAS GUIADAS CON POTÓN

YOGUR

PAN

8 2523,15KJ 603 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7 A:19.75 S: 1.25

POTAJE DE LENTEJAS (acelgas, zanahoria, puerro y cebolla)
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)

FRUTA

PAN

9 2309,80KJ 552 Kcal. P.: 12 HC.: 68 L.: 16 G.: 2 A:21.76 S: 1.25

CREMA DE CALABAZA, PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON COSTRONES DE PAN

FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE (cebolla, tomate y pimiento)

FRUTA

PAN

10 2564,80KJ 613 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 24 G.: 4 A:16.87 S: 1.09

ARROZ A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla y queso)

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA

FRUTA

PAN

11 2599,98KJ 621 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A: 20.54 S: 1.6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE

SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS (zanahoria, tomate, pimiento Y cebolla), COUS COUS Y POLLO AL CURRY

FRUTA

PAN INTEGRAL

12 2595,32KJ 620 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 14 A:14.28 S:1.76

LAZOS CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA

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

YOGUR

PAN

15 2225,05KJ 532 Kcal. P.: 8 HC.: 63 L.: 27 G.: 4 A: 22.7 S: 2.45

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA

FRUTA

PAN

16 2557,05KJ 611 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 7 A:17.8 S:2.04

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS (patata, espinacas, cebolla y pimiento)

REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

FRUTA

PAN INTEGRAL

17 2385,42KJ 570 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12 A:19.15 S: 1.86

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ

CABEZADA DE CERDO EN SALSA (cebolla, zanahoria, puerro y tomate) LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS

FRUTA

PAN

18 2513,04KJ 601 Kcal. P.: 10 HC.: 58 L.: 28 G.: 5 A:22.56 S:1.5

CREMA DE CALABACÍN, PATATA, PUERRO Y CEBOLLA CON PICATOSTES

PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO

FRUTA

PAN

19 3077,37KJ 736 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 10 A: 10.31 S: 1.45

MACARRONES GRATINADOS

CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA JUDÍAS VERDES

YOGUR

PAN

22 2634,04KJ 630 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 21 G.: 4 A: 25.61 S: 2.59

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS

ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y VERDURAS

FRUTA

PAN

23 2185,78KJ 522 Kcal. P.: 11 HC.: 63 L.: 24 G.: 4 A: 21 S: 0.8

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

ARROZ MELOSO CON SEPIAY POTÓN (tomate y pimiento)

FRUTA

PAN

24 2502,45KJ 598 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8 A: 16.77 S: 1

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

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CALABACÍN

FRUTA

PAN INTEGRAL

25 2395,26KJ 572 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7 A: 19.64 S: 1.52

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

HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE

FRUTA

PAN

26 2489,94KJ 595 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 50 G.: 13 A: 7.36 S: 1.66

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) (CONTRAMUSLO) POLLO ASADO ARROZ, GUI SANTES Y ZANAHORIA

YOGUR

PAN

29 2244,92 KJ 537 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 10 A: 20.4 S: 1.6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE

CARNE MAGRA A LA JARDINERA (GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)

FRUTA

PAN

30 2285,81KJ 546 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 21 G.: 3 A: 18.5 S: 3.2

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

BACALAO A LA BILBAÍNA (con pimiento)

FRUTA

PAN

31 2842,23 KJ 679 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 39 G.: 7 A: 18.45 S: 1.3

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

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA BRÓCOLI

FRUTA

PAN

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

¿Qué cenamos hoy?

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| FESTIVO | CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR | SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA 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 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 ALIADO FRUTA | MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR | CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA | CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR | ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR | ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR | FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR | ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO ZANAHORIAS BABY YOGUR | ACELGAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES YOGUR | CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR | ARROZ CON VERDURAS SALMON A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA |
| 29 | 30 | 31 | | |
| CODITOS CON SOFRITO Y QUESO DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO 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 | | |

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:

¡DIETA MEDITERRÁNEA + EJERCICIO + HIDRATACIÓN es la combinación perfecta para mantener un estilo de vida saludable!

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