

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Fruta del mes: Manzana Roja, Manzana Verde, Pera Blanquilla, Pera Conferencia, Naranja y Plátano

FESTIVO

1	920 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 9	2	1.055 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 13	3	772 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11	4	998 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 43 G.: 11
	ENSALADA DE GARBANZOS		ENSALADA MALAGUEÑA		MACARRONES GRATINADOS		LENTEJAS CON VERDURAS
	GUIISO DE ALBONDIGAS MIXTAS		POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)		MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y queso fresco)
	FRUTA		YOGUR		FRUTA		FRUTAPAN MORENO
8	953 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 47 G.: 11	9	730 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 23 G.: 6	10	1.058 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 5	11	874 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7
	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL		CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA		BOLOÑESA DE LEGUMBRETA		ARROZ CALDOSO DE PESCADO
	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y zanahoria)		ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ		ABADEJO AL ENELDO CON MENESTRA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA
15	795 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 30 G.: 9	16	868 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 36 G.: 9	17	1.074 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 8	18	937 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 7
	SOPA DE BULLIT		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS		CREMA DE COLIFLOR CON MANZANA Y CURRY		PASTA TRICOLOR CON SALSA DE TOMATE NATURAL
	BULLIT DE POLLO		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, maíz)		NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTO CON BERENJENA, CALABACIN Y PATATA
	FRUTA		FRUTA		YOGUR		FRUTAPAN MORENO
22	1.187 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 11	23	JORNADA TEX MEX		1.139 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 8	25	896 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 37 G.: 6
	ARROZ DELICIAS		NACHOS CON SALSA DE TOMATE		PASTA NAPOLITANA		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS AL CURRY
	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)		HAMBURGUESA CON PAN PATATAS Y KETCHUP		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)		MERLUZA A LA BILBAINA
	FRUTA		FLAN		FRUTA		FRUTAPAN MORENO
29	684 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 38 G.: 9	30	1.084 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 10	31			
	CREMA DE VERDURAS		ARROZ GRATINADO CON VERDURITAS				
	POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS AL PIMENTON		TORTILLA FRANCESA CON J YORK Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y aceitunas negras)				
	FRUTA		YOGUR				

Aquí SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

FRUTA skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIAN!

FISH REVOLUTION

ABORREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

1

ENSALADA DE GARBANZOS

2

ENSALADA MALAGUEÑA

3

SOPA DE VERDURAS

4

LENTEJAS CON VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS MIXTAS

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)

MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS
VERDES Y ZANAHORIA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y zanahoria)

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

8

ENSALADA DE PASTA

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

9

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

10

BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

11

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

PESCADO A LA MALLORQUINA

POLLO ASADO AL ROMERO CON
ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y
zanahoria)

ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE
MOSTAZA Y ARROZ

ABADEJO AL ENELDO CON MENESTRA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA

SOPA DE BULLIT

16

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

17

CREMA DE COLIFLOR CON MANZANA Y
CURRY

18

PASTA TRICOLOR CON SALSA DE TOMATE
NATURAL

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, tomate y espárragos)

BULLIT DE POLLO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, mezclum, maíz)

PAELLA DE CARNE (pollo y cerdo)

MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS CON
BERENJENA, CALABACIN Y PATATA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

22

CREMA NATURAL DE CALABACIN

ARROZ DELICIAS

23

CREMA DE PUERROS

24

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

25

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS AL
CURRY

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON JUDIAS
VERDES Y ZANAHORIA

POLLO ROSTIT CON ENSALADA (lechuga,
col lombarda y maíz)

HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga,
mezclum y aceitunas)

MERLUZA A LA BILBAINA

FRUTA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

29

PASTA CARACOLA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO

CREMA DE VERDURAS

30

SEMOLA DE ARROZ

31

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, pimiento verde y aceitunas
negras)

SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS
CON ENSALADA (lechuga, pepino y
zanahoria)

POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS
AL PIMENTON

GELATINA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

AQUI
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomesano.org

PESTO FOOD WASTE Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

1	ENSALADA DE GARBANZOS	2	ENSALADA MALAGUEÑA	3	MACARRONES GRATINADOS	4	LENTEJAS CON VERDURAS
	GUISO DE ALBONDIGAS MIXTAS		POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)		MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y queso fresco)
	FRUTA		YOGUR		FRUTA		FRUTA
8	ENSALADA DE PASTA	9	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	10	BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	11	ARROZ CALDO DE PASTA
	PESCADO A LA MALLORQUINA		POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y zanahoria)		ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
	YOGUR		FRUTA		FRUTA		FRUTA
15	CREMA DE CALABAZA	16	SOPA DE BULLIT	17	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	18	CREMA DE COLIFLOR CON MANZANA Y CURRY
	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y espárragos)		BULLIT DE POLLO		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, maíz)		PAELLA DE CARNE (pollo y cerdo)
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR
22	CREMA NATURAL DE CALABACIN	23	ARROZ DELICIAS	24	NACHOS CON SALSA DE TOMATE	25	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL
	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		POLLO ROSTIT CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)		HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS FRITAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)
	FRUTA		FRUTA		FLAN		FRUTA
29	PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	30	CREMA DE VERDURAS	31	ARROZ GRATINADO CON VERDURITAS		
	SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)		POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS AL PIMENTON		TORTILLA FRANCESA CON J YORK Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y aceitunas negras)		
	GELATINA		FRUTA		YOGUR		

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

1	ENSALADA DE GARBANZOS	2	COUS COUS CON VERDURITAS	3	MACARRONES GRATINADOS	4	LENTEJAS CON VERDURAS
	PASTEL DE VERDURAS		EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)		MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y queso fresco)
	FRUTA		YOGUR		FRUTA		FRUTA
8	ENSALADA DE PASTA	9	SOPA DE VERDURAS	10	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	11	CREMA DE ZANAHORIA
	PESCADO A LA MALLORQUINA		BACALAO REBOZADO Y ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y zanahoria)		MERLUZA EN SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ		BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
	YOGUR		FRUTA		FRUTA		FRUTA
15	CREMA DE CALABAZA	16	ENSALADA DE LENTEJAS	17	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	18	CREMA DE COLIFLOR CON MANZANA Y CURRY
	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y espárragos)		HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, maiz)		PAELLA DE VERDURAS
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR
22	CREMA NATURAL DE CALABACIN	23	ARROZ DELICIAS	24	NACHOS CON SALSA DE TOMATE	25	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
	TORTILLA FRANCESA CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)		HAMBURGUESA DE CUSCUS CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)
	FRUTA		FRUTA		FLAN		FRUTA
29	PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	30	CREMA DE VERDURAS	31	ARROZ GRATINADO CON VERDURITAS		
	BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)		FILETE DE MERLUZA AL CALDO CORTO CON PATATAS AL PIMENTON		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y aceitunas negras)		
	GELATINA		FRUTA		YOGUR		

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

1	2	3	4	5
ENSALADA DE GARBANZOS	CALDO DE AVE NATURAL CON ARROZ	MACARRONES GRATINADOS	LENTEJAS CON VERDURAS	AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA
ROTI DE PAVO CON VERDURAS	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	HAMBURGUESA DE PAVO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y queso fresco)	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	aprendeacomersano.org
8	9	10	11	12
ENSALADA DE PASTA	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y zanahoria)	ESTOFADO DE CERDO CON SALSAS DE MOSTAZA Y ARROZ	BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
CREMA DE CALABAZA	SOPA DE BULLIT	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE COLIFLOR CON MANZANA Y CURRY	PASTA TRICOLOR CON SALSA DE TOMATE NATURAL
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, tomate y espárragos)	BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, maiz)	PAELLA DE CARNE (pollo y cerdo)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
22	23	24	25	26
CREMA NATURAL DE CALABACIN	ARROZ DELICIAS	NACHOS CON SALSAS DE TOMATE	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS AL CURRY
LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ROSTIT CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	ESTOFADO DE PAVO
FRUTA	FRUTA	FLAN	FRUTA	FRUTA
29	30	31		
PASTA CARACOLA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO	CREMA DE VERDURAS	ARROZ GRATINADO CON VERDURITAS		
SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS AL PIMENTON	TORTILLA FRANCESA CON J YORK Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y aceitunas negras)		
GELATINA	FRUTA	YOGUR		

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP

Scolarest

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