

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11

785 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
LLENTILLES (ECOLÓGIC) ESTOFADES  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
CROQUETS ARTESANES DE POLLASTRE  
FRUITA  
FRUITA

12

677 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ARRÓS AMB TOMATA I CEBA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN  
FRUITA  
FRUITA

13

607 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE  
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
AMANIDA DE PASTA, DACSA I TOMATA  
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO  
GALL SANT PERE EN ADOB AL FORN  
FRUITA  
FRUITA

14

725 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, OLIVES I DACSA  
OLLETA  
OLLETA  
TORTILLA DE PATATAS  
TRUITA DE CRÉLLES  
FRUITA  
FRUITA

15

528 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA I TOMATA  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA  
BULLIT VALENCIÀ AMB FESOLS TENDRES, CREÏLLA I CARLOTA  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
FILET DE LLUÇ AMB TOMATA  
HELADO  
GELAT

18

645 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
AMANIDA OLIVIER (CREÏLLA, CARLOTA, PÉSOL, FESOL TENDRE, TONYINA , OU, OLIVES I MAIONESA)  
POLLO AL LIMÓN  
POLLASTRE A LA LLIMA  
FRUITA  
FRUITA

19

566 Kcal. P.: 23 HC.: 58 L.: 17 G.: 3

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I DACSA  
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
ABADEJO A L'ALBUFERA  
FRUITA  
FRUITA

20

911 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 48 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA, CARLOTA I DACSA  
LENTEJAS CON CALABACÍN  
LLENTILLES AMB CARABASSETA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
QUESO  
FORMATGE  
FRUITA  
FRUITA

21

681 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
ARROZ CON COSTRA  
ARRÓS AMB COSTRA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
OUS A LA PLANXA  
FRUITA  
FRUITA

22

794 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
POTAJE DE GARBANOS  
GUISAT DE CIGRONS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ALADROC A L'ANDALUSA  
HELADO  
GELAT

25

625 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 29 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
ARROZ ABANDA  
ARRÓS A BANDA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LLOMELLO ADOBAT AL FORN  
FRUITA  
FRUITA

26

576 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FESOLS BLANCS ESTOFATS  
TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA  
FRUITA

27

649 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 10

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
ENCISAM, DACSA I COL LOMBARDA  
GUISADO DE COSTILLAS Y PATATAS  
GUISAT DE COSTELLES I CRÉLLES  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LLUÇ EN SALSA VERDA  
FRUITA  
FRUITA

28

560 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA, CARLOTA I DACSA  
SOPA DE COCIDO  
SOPA D'OLLA  
COCIDO COMPLETO  
OLLA COMPLETA DE LLEVANT  
FRUITA  
FRUITA

29

686 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 49 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I DACSA  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREMA DE CARABASSETA NATURAL AMB COSTRONETS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
HELADO  
GELAT

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 nutricional media mensual es: 668 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9 **Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados** Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

**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