

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**2** 693 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA  
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA  
FRUTA  
FRUITA

**3** 615 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LLENTILLES ESTOFADES  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
LLUÇ DAMUNT DE LLIT DE VERDURES  
FRUTA  
FRUITA

**4** 646 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA I TOMATA  
PAELLA VALENCIANA  
PAELLA VALENCIANA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
FILET DE TITOT A LA PLANXA  
FRUTA  
FRUITA

**5** 842 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 48 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
CREMA DE CARLOTA AMB CROSTONS  
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y  
PIMIENTO  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
FRUTA  
FRUITA

**6** 594 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 34 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS I OU  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
YOGUR  
IOGURT

**9**

## FESTIVO

**10** 683 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 13

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
ENCISAM, DACSA I COL LOMBARDA  
CREMA DE LEGUMBRES  
CREMA DE LLEGUMS  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FILET D'AGULLA EN SALSA  
FRUTA  
FRUITA

**11** 773 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA, CARLOTA I DACSA  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL  
SUAVE  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ALADROC A L'ANDALUSA  
FRUTA  
FRUITA

**12**

## FESTIVO

**13** 750 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y  
ACEITUNAS  
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE  
CALDERETA DE DAUS DE RAP  
PIZZA  
PIZZA  
YOGUR  
IOGURT

**16** 833 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 59 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
GUISADO DE COSTILLAS  
GUISAT DE COSTELLES  
TORTILLA DE ATÚN  
TRUITA DE TONYINA  
FRUTA  
FRUITA

**17** 656 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
RALLADA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA  
CREMA DE CALABAZA  
CREMA DE CARABASSA  
HAMBURGUESA CON QUESO  
HAMBURGUESA AMB FORMATGE  
FRUTA  
FRUITA

**18** 660 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE  
ARROZ ABANDA  
ARRÓS A BANDA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
LLOMELLO ADOBAT A LA PLANXA  
FRUTA  
FRUITA

**19** 694 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMACA I FORMATGE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE  
FILET D'ABADEJO AMB SALSA VERDA  
FRUTA  
FRUITA

**20** 789 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
RALLADA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA  
RALLADA  
OLLETA  
OLLETA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA  
YOGUR  
IOGURT

**23** 639 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
RALLADA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
LLENTILLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
FRUTA  
FRUITA

**24** 609 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, CARLOTA I CREÏLLA)  
POLLO AL HORNO  
POLLASTRE AL FORN  
FRUTA  
FRUITA

**25** 777 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
AMANIDA D'ENCISAM, OLIVES I DACSA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TRUITA DE CARABASSETA  
FRUTA  
FRUITA

**26** 547 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
AMANIDA D'ENCISAM, CEBA I TOMATA  
SOPA DE COCIDO  
SOPA D'OLLA  
COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)  
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGIC)  
FRUTA  
FRUITA

**27** 764 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES  
ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
ARRÓS CALDÓS AMB CARN MAGRA  
SALMÓN EN SALSA  
SALMÓ AMB SALSA  
YOGUR  
IOGURT

**30** 633 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
RALLADA  
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA  
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUTA  
FRUITA

**31** 584 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
AMANIDA D'ENCISAM, CEBA I TOMATA  
GUISADO DE POLLO  
GUISAT DE POLLASTRE  
TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA  
FRUTA  
FRUITA

**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**

**NOTAS:** La valoración nutricional media mensual es: 705 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 10 **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