

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

785 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN
AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I TONYINA

CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN

PATATAS FRITAS
CRÉLLES FREGIDES

FRUTA
FRUITA

654 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE

OLLETA
OLLETA

BACALAO A LA VASCA
ABADEJO A LA BASCA

YOGUR
IOGURT

691 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LOMBARDA

CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MANDONGUILLES EN SALSA

FRUTA
FRUITA

696 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRET

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO
FESOLS BLANCOS (ECOLÒGICS) AMB XORIÇO

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA

YOGUR
IOGURT

744 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM, COGOMBRE I OLIVES

GUISADO DE POLLO
GUISAT DE POLLASTRE

ROLLITOS DE PRIMAVERA
ROTILLES DE PRIMAVERA

FRUTA
FRUITA

683 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMATA NATURAL I CARN PICADA)

WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA DE SOIA

YOGUR
IOGURT

698 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
ARRÓS AMB CARN MAGRA I VERDURES

TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA

FRUTA
FRUITA

765 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA

MARMITAKO
MARMITAKO

PIZZA
PIZZA

YOGUR
IOGURT

849 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 47 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 CEBÀ I PEBROT

FRUTA
FRUITA

810 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
LLENTILLES (ECOLÒGIC) CASOLANES ESTOFADES AMB XORIÇO I VERDURES

TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE CREILLES

FRUTA
FRUITA

884 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA

PAELLA ALCANTINA
PAELLA ALACANTINA

SALMON CON SALSA DE PUERROS
SALMÓ AMB SALSA DE PORROS

FRUTA
FRUITA

780 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I CARLOTA RALLADA

SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
SOPA COBERTA TRADICIONAL DE POLLASTRE I OUI

POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
POLLASTRE AL FORN AMB TOMATA I OLIVES

FRUTA
FRUITA

691 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCISAM, DACSA I COL LOMBARDA

CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MANDONGUILLES EN SALSA

FRUTA
FRUITA

696 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRET

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO
FESOLS BLANCOS (ECOLÒGICS) AMB XORIÇO

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA

YOGUR
IOGURT

738 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ENCISAM, TOMATA I COGOMBRE

ARROZ ABANDA
ARRÓS A BANDA

FILETE DE AGUJA EN SALSA
FILET D'AGULLA EN SALSA

FRUTA
FRUITA

618 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA I DACSA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREMA DE PÈSOLS AMB COSTRONETS

LOMO ADOBADO AL HORNO
LLOMELLO ADOBAT AL FORN

PISTO
"PISTO MANCHEGO"

FRUTA
FRUITA

533 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
AMANIDA D'ENCISAM, CEBÀ I TOMATA

SOPA DE COCIDO
SOPA D'OLLA

COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)
OLLA COMPLETA DE LLEVANT (ECOLÒGIC)

FRUTA
FRUITA

744 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM, COGOMBRE I OLIVES

GUISADO DE POLLO
GUISAT DE POLLASTRE

ROLLITOS DE PRIMAVERA
ROTILLES DE PRIMAVERA

FRUTA
FRUITA

683 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ENCISAM, TOMATA, REMOLATXA I DACSA

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMATA NATURAL I CARN PICADA)

WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA DE SOIA

YOGUR
IOGURT

667 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 52 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

CREMA DE CALABACÍN
CREMA DE CARABASSETA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUTA
FRUITA

857 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA

LENTEJAS ESTOFADAS
LLENTILLES ESTOFADES

FILETE DE POLLO EMPANADO
FILET DE POLLASTRE EMPANAT

FRUTA
FRUITA

651 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA RATLLADA I OLIVES

CREMA DE GARBANZOS
CREMA DE CIGRONS

FILETE DE CABALLA AL HORNO
FILET DE VERAT AL FORN

FRUTA
FRUITA

698 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
AMANIDA D'ENCISAM, DACSA I COGOMBRE

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
ARRÓS AMB CARN MAGRA I VERDURES

TORTILLA FRANCESA
TRUITA FRANCESA

FRUTA
FRUITA

765 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA I REMOLATXA

MARMITAKO
MARMITAKO

PIZZA
PIZZA

YOGUR
IOGURT

700 Kcal. P.: 14 HC.: 48 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

622 Kcal. P.: 20 HC.: 43 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

653 Kcal. P.: 22 HC.: 53 L.: 23 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

849 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 47 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 CEBÀ I PEBROT

FRUTA
FRUITA

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

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