

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 594 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 OÜ

FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FILET D'ABADEJO AL FORN

YOGUR  
IÖGURT

**AQUI 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**

COMPASS GROUP Scolarest

4 971 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 53 G.: 14

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

ARROZ A LA CUBANA  
ARRÓS A LA CUBANA

SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA  
SALSITXES FRESCUES A LA PLANXA

FRUTA  
FRUITA

5 690 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 SALS  
FILET D'AGULLA EN SALS

FRUTA  
FRUITA

FESTIVO

7 765 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA I DACSA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
FESOLS BLANCS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES

TORTILLA DE PATATAS  
TRUITA DE CREÏLLES

FRUTA  
FRUITA

FESTIVO

8

11 841 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 58 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCISAM, TOMATA I OLIVES

GUISADO DE COSTILLAS  
GUISAT DE COSTELLES

TORTILLA DE ATÚN  
TRUITA DE TONYINA

FRUTA  
FRUITA

12 663 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

13 670 Kcal. P.: 19 HC.: 50 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

14 702 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 30 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 SALS VERDE  
FILET D'ABADEJO AMB SALS VERDE

FRUTA  
FRUITA

15 789 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

18 646 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 29 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

19 616 Kcal. P.: 20 HC.: 32 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

20 784 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 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

21 554 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 26 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

**MENU ESPECIAL NAVIDAD  
MENU ESPECIAL NADAL**

**NOTAS:** La valoración nutricional media mensual es: 724 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 11 **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