

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**8** 739 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

FRUITA  
FRUITA

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

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENCISAM, TOMATA I DACSA

CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES  
CREMA DE PÈSOLS AMB COSTRONETS

LOMO ADOBADO AL HORNO  
LLOMELLO ADOBAT AL FORN

PISTO  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA  
FRUITA

**10** 533 Kcal. P.: 18 HC.: 52 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)

FRUITA  
FRUITA

**11** 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  
ROLLTETS DE PRIMAVERA

FRUITA  
FRUITA

**12** 682 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

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

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA (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

**15** 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

FRUITA  
FRUITA

**16** 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

FRUITA  
FRUITA

**17** 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

FRUITA  
FRUITA

**18** 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

FRUITA  
FRUITA

**19** 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  
I OGURT

**22** 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

FRUITA  
FRUITA

**23** 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

FRUITA  
FRUITA

**24** 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

FRUITA  
FRUITA

**25** 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 CEBA I PEBROT

FRUITA  
FRUITA

**26** 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  
I OGURT

**29** 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 FRESCQUES A LA PLANXA

FRUITA  
FRUITA

**30** 690 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 13

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

CREMA DE LEGUMBRES  
CREMA DE LLEGUMS

FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FILET D'AGULLA EN SALSA

FRUITA  
FRUITA

**31** 780 Kcal. P.: 17 HC.: 34 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

FRUITA  
FRUITA

**NOTAS:** La valoración nutricional media mensual es: 712 Kcal. P.: 17 HC.: 39 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.

**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**

**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