

MENU ESCOLAR

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9 776 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

10 610 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 9

11 680 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

12 656 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 7

13 600 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 44 G.: 11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

MACARRONES CARBONARA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
FRUTA

16 701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

17 731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

18 676 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

19 591 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

20 559 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CINTA DE LOMO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

CERRADO

23 741 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

24 676 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

25 656 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 7

26 659 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 14

27 599 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

ARROZ BRUT CON VERDURAS
"GREIXERA" DE HUEVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

POTAJE DE ALUBIAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30 645 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 14

31 744 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

CREMA DE VEDURAS
ESCALDUMS DE PILOTES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

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

COMPASS | Scolarest

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