

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Octubre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 722 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
HELADO
ICE CREAM

9 556 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

PANACHE DE GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

16 546 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y COCIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO
LEGUMBRETA SCRAMBLED WITH VEGETABLES AND EGGS
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30 683 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

3 615 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COCIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BAKED PORK LOIN IN SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

10 753 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
LÁCTEO
DAIRY

17 725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
POLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

24 689 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

31 774 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 16

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

4 734 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
COURGETTE PROVENÇAL
FRUTA
FRUIT

11 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

18 729 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

25 608 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 21 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA OF THE SEA
FRUTA
FRUIT

5 1.015 Kcal. P.: 46 HC.: 28 L.: 26 G.: 6

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)
MANHATTAN HAMBURGER (Turkey with gravy sauce)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

12

FESTIVO

19 690 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
LÁCTEO
DAIRY

26 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

6 641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 9

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER
LÁCTEO
DAIRY

13

NO LECTIVO

20 783 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27 635 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Countous 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.

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