

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Noviembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

708 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS
LÁCTEO
DAIRY

804 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 12

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

718 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

801 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 42 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

579 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 7

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
LÁCTEO
DAIRY

FESTIVO LOCAL

717 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 12

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

609 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
FRUTA
FRUIT

804 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

705 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

734 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 43 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

661 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

723 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS
PROVENZALES Y LIMÓN
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS
AND LEMON
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

632 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

579 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 7

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
LÁCTEO
DAIRY

597 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE
FRUTA
FRUIT

600 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
LÁCTEO
DAIRY

786 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

739 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
LÁCTEO
DAIRY

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Counting
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