

1

2

3

1

1

4

5

6

7

8

11

780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

12

13

612 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

14

703 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 8

15

630 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 15

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
E/ LENTEJAS ESTOFADAS
E/ CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
T/ Puré de lentejas estofadas

FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
E/ ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
E/ MERLUZA AL HORNO
T/ Puré de merluza con verduras
YOGUR

LECHUGA Y REMOLACHA
E/ OLLETA
E/ TORTILLA DE PATATAS
T/ Puré de Pavo con verduras
FRUTA

TOMATE Y MAÍZ
E/ Puré CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
E/ POLLO ASADO A LA PROVENZAL
T/ Puré de pollo con verduras.
HELADO

18

631 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

19

560 Kcal. P.: 23 HC.: 57 L.: 17 G.: 3

20

731 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

21

722 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 8

22

721 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 11

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
E/ POLLO AL LIMÓN
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS.

FRUTA

ENSALADA VERDE
E/ MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS.
FRUTA

LECHUGA Y OLIVAS
E/ LENTEJAS CON CALABACÍN
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON CALABACIN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
E/ PAELLA CON POLLO
T/ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS.
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
E/ ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
T/ PURÉ DE MAGRA CON VERDURAS.
HELADO

25

802 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 10

26

597 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

27

689 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

28

554 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 6

29

590 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LECHUGA Y TOMATE

TOMATE Y OLIVAS

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA

LECHUGA Y MAÍZ

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ

E/ FIDEUA CON PESCADO Y VERDURITAS

E/ ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

ARROZ THAI

E/ SOPA DE COCIDO

E/ CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES

T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS

E/ TORTILLA FRANCESA AL OREGANO

E/ FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE

T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS

E/ SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO

FRUTA

FRUTA

COMPROMISO

VERDE Y RATATOUILLE

FRUTA

FRUTA

HORNO

PURÉ DE PAVO CON VERDURAS

YOGUR

SI MEMOS COMIÓ:

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

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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.



FRUTA SCOLAREST

Alimentación saludable y sostenible

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 668 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / S: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA

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.