

C. SANTO ANGEL ARENALES

Febrero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

6

585 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

1

496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

2

777 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE

CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON
FALSO COUS COUS DE VERDURAS
MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH
FAKE VEGETABLE COUS COUS

YOGUR
YOGHURT

3

576 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

6

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

7

585 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

8

598 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG

POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC

VERDURAS
VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

9

653 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 13

JORNADA CHEROKEE

CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas
con maíz)
CHEROKEE SUCCOTASH (White beans stewed with
corn)

CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA
GRANDMA'S CHEROKEE CASSEROLE

YOGUR
YOGHURT

10

569 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO

CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

13

664 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

14

726 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

15

614 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 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

YOGUR
YOGHURT

17

837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ A LA VENECIANA
VENECIANA STYLE RICE

FLAMENQUINES
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

20

567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

21

600 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
CHICKPEAS WITH PORK LOIN STEW

YOGUR
YOGHURT

22

736 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA CAZADORA CON
CHAMPIÑONES Y PATATA MARINA
HAKE DUMPLINGS IN HUNTER SAUCE WITH
MUSHROOMS AND SEA POTATO

FRUTA
FRUIT

23

687 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR
YOGHURT

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

693 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

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.

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