

# C. SANTO ANGEL ARENALES

Mayo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

949 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9  
**ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
 RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**EMPANADILLAS DE ATÚN**  
 TUNA PASTIES  
**TOMATE Y OLIVAS**  
 TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
 FRUIT

4

703 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 45 G.: 12  
**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
 HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**HUEVOS FRITOS**  
 FRIED EGGS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
**HELADO**  
 ICE CREAM

5

553 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 12  
**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
 CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS**  
 PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
**PATATA Y CEBOLLA**  
 POTATOE AND ONION  
**FRUTA**  
 FRUIT

8

711 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

**PAELLA DE VERDURAS**  
 PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE QUESO**  
 CHEESE OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
 FRUIT

9

733 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 12

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA, Y PATATA**  
 MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

10

770 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**MACARRONES CON TOMATE**  
 MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA HUERTA**  
 (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)  
 MACKEREL BATTERED WITH GARDEN SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and asparagus)  
**FRUTA**  
 FRUIT

11

562 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 10

**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  
**HELADO**  
 ICE CREAM

12

588 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
 GREEN BEANS WITH POTATOES  
**POLLO AL AJILLO**  
 GARLIC CHICKEN  
**CON ARROZ PILAF**  
 WITH RICE PILAF  
**FRUTA**  
 FRUIT

15

FESTIVO

16

743 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
 RED KIDNEY BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

17

768 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y ORÉGANO  
**FILETE DE MERLUZA ENHARINADO**  
 BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
 LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
 FRUIT

18

660 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 14

**CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA**  
 CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL  
**CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO**  
 CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE  
**HELADO**  
 ICE CREAM

19

645 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
 OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
 CHICKPEA BOLOGNESE  
**FRUTA**  
 FRUIT

22

591 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 54 G.: 14

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
 TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON**  
 BROKEN EGGS WITH CALABACIN AND BACON  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
 LETTUCE AND MUNG BEAN  
**FRUTA**  
 FRUIT

23

799 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
 LENTILS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
 HAM CROQUETTES  
**TOMATE Y MAÍZ**  
 TOMATO AND SWEETCORN  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

24

969 Kcal. P.: 45 HC.: 36 L.: 18 G.: 3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)**  
 PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA AGRIDULCE CON PATATA MARINA**  
 HAKE DUMPLINGS IN SWEET-SOUR SAUCE WITH SEA POTATO  
**GELATINA DE FRESA**  
 STRAWBERRY GELATIN

25

562 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 10

**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  
**HELADO**  
 ICE CREAM

26

740 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
 RICE WITH VEGETABLES  
**POLLO ASADO**  
 ROAST CHICKEN  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
 LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
 FRUIT

29

568 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

**VICHYSOISE**  
 VICHYSOISE  
**HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA**  
 MIXTE HAMBURGER IN SAUCE  
**PATATA ASADA**  
 ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
 FRUIT

30

617 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 22 G.: 5

**ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**  
 SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO  
**CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS**  
 MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

31

780 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

**EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA**  
 WHITE BEANS  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
 BREADED TURKEY AND CHEESE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
 LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
 FRUIT

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