

C. SANTO ANGEL ARENALES

Noviembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

734 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS
LÁCTEO
DAIRY

649 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE
FISH FILLET IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

567 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

LÁCTEO
DAIRY

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
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

622 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

FRUTA
FRUIT

888 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRIED CHICKEN WITH CORNMEAL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

LÁCTEO
DAIRY

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES

FRUTA
FRUIT

699 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES
POLLO BERBER
BERBER CHICKEN
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan
tostado)

FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and
toast)
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

698 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 30 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH FILLET
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

LÁCTEO
DAIRY

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE 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

501 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
GRILLED FISH FILLET
ARROZ BLANCO
WHITE RICE

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

663 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRIED HADDOCK WITH CORNSTARCH

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

691 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

669 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 33 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
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.

COMPASS
GROUP | Scolarest

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