

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 3021,5 KJ 724 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5 A.: 53,4 S.: 7,6

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y VERDURAS
FRUTA
PAN

10 2419 KJ 588 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 22 G.: 4 A.: 74,4 S.: 9,8

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA
PAN

11 2715,6 KJ 651 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8 A.: 17,6 S.: 2,2

PATATAS VIUDAS (cebolla, pimenton, ajo)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
PAN INTEGRAL

12 2064 KJ 495 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 6 A.: 28,6 S.: 4,8

POTAJE DE LENTEJAS (acelga, zanahoria, puerro y cebolla)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA
PAN

13 2934,8 KJ 701 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 14 A.: 12,6 S.: 3,4

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO TANDOORI GUISADO
GU ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO SALTEADOS
YOGUR
PAN

16 2805,7 KJ 671 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 11 A.: 18,1 S.: 3,1

SOPA MARAVILLA DE PASTA Y VERDURA (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN (tomillo, curry, perejil, pimenton)
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA
PAN

17 2380,2 KJ 569 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 A.: 19,1 S.: 1,5

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (GUISANTE, JUDIA, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
CABALLA AL LIMÓN
PEPINO ALIÑADO
FRUTA
PAN

18 2719,3 KJ 650 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7 A.: 18,5 S.: 1,2

POTAJE DE GARBANZOS (ZANAHORIA, ACELGA, PUERRO, CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA
PAN

19 2774,7 KJ 663 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A.: 43,9 S.: 3,9

CREMA DE PATATA, CALABAZA Y CURRY
MACARRONES 3 DELICIAS (MAIZ, HUEVO, CHAMPIÑÓN)
FRUTA
PAN INTEGRAL

20 2059,8 KJ 492 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A.: 58,2 S.: 6,2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS GUISADAS CON POTÓN
YOGUR
PAN

23 3053,4 KJ 730 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8 A.: 20,2 S.: 3,1

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA
PAN

24 2328,2 KJ 556 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 39,8 S.: 5,3

CREMA DE PATATA CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK CON FIDEOS Y VERDURAS (CHAMPIÑÓN, CALABACIN, PIMIENTO, CEBOLLA)
FRUTA
PAN

25 2481,5 KJ 593 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4 A.: 20,4 S.: 3,2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (MENESTRA)
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN

26 2603,7 KJ 622 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A.: 41,14 S.: 5,6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS (zanahoria, tomate, pimiento, cebolla), COUS COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA
PAN INTEGRAL

27 2826,5 KJ 676 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 A.: 10,4 S.: 2,8

CODITOS CON SOFRITO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR
PAN

30 2231,6 KJ 533 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 27 G.: 4 A.: 32,9 S.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN

31 2807,5 KJ 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9 A.: 57 S.: 8,6

CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y BONIATO
PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA
PAN

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.

Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

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

 **COMPASS GROUP** |  **Scolarest**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA

11

PATATAS VIUDAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

12

POTAJE DE LENTEJAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA
YOGUR

16

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

17

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
CABALLA AL LIMÓN
PEPINO
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
MACARRONES TRES DELICIAS (MAÍZ,
CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

20

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

24

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS
COUS COUS
FRUTA

27

CODITOS CON SOFRITO
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentos
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y
VERDURAS
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA

11

PATATAS VIUDAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

12

POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA
YOGUR

16

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

17

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
CABALLA AL LIMÓN
PEPINO
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
MACARRONES TRES DELICIAS (MAÍZ,
CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

20

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

24

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS
COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA

27

CODITOS CON SOFRITO
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.