

C. ARENALES CARABANCHEL - ESCOLAR

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

663 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 5
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 PAELLA WITH VEGETABLES
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
 FISH STEW WITH SQUID
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 BEEN SPROUT SALAD
LÁCTEO
 DAIRY

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 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

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

897 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7
MACARRONES CON TOMATE
 MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 HAM CROQUETTES
MAÍZ Y OLIVAS
 SWEETCORN AND OLIVE
LÁCTEO
 DAIRY

600 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
 GREEN BEANS WITH CARROT
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
 MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PURÉ DE PATATAS
 MASHED POTATOES
FRUTA
 FRUIT

607 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 23 G.: 5
CREMA DE ZANAHORIAS
 CREAM OF CARROTS SOUP
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
 COUS COUS, CHICKPEAS, VEGETABLES AND CHICKEN
LÁCTEO
 DAIRY

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 RICE WITH TOMATO AND ONION
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
 OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

736 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
 WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16
VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA
 VIKING SOUP OF WINTER VEGETABLES AND PASTA
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO
 VIKING-STYLE PORK WITH APPLES AND ONIONS
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
 NORDIC SALAD OF ROASTED ROOT VEGETABLES WITH HONEY GLAZE AND HERBS
YOGUR

722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
 STEWED LENTILS WITH POTATO
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 FRIED SQUID RINGS
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
 FRUIT

727 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 37 G.: 8
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 BEEN SPROUT SALAD
LÁCTEO
 DAIRY

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 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

754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13
MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
 CHRISTMAS CREAM OF LEEKS WITH CRUNCHY HAM AND CHEESE
HAMBURGUESA COMPLETA
 COMPLETE HAMBURGER
POSTRE DE NAVIDAD
 CHRISTMAS DESSERT

23

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