

C. ARENALES CARABANCHEL - ESCOLAR

Junio / Julio - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

26 737 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

27 670 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

28 776 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

29 587 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
LÁCTEO
DAIRY

30 613 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

3 596 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

4 726 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 12

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

5 715 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 40 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

6 797 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

7 587 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

10 638 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 58 G.: 17

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

11 750 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

12 787 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 5

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
FRUTA
FRUIT

13 763 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

14 745 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

17 624 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA
PIZZA
FRUTA
FRUIT

18 822 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
YOGUR
YOGHURT

19 587 Kcal. P.: 17 HC.: 60 L.: 21 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES
BASQUE STYLE HAKE
FRUTA
FRUIT

20 613 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 16

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

21 811 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

24 716 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

25 577 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

26 678 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27 513 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 31 G.: 7

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
LÁCTEO
DAIRY

28 831 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
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