

# C. CORAZON INMACULADO

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

747 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE

SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

MAÍZ Y OLIVAS  
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA  
FRUIT

3

488 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 14 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

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHURT

7

530 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

8

574 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

SOPA DE LLUVIA  
VEGETABLE SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR  
YOGHURT

9

FESTIVO

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

**JORNADA THAIANDESA**

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS

FRUTA  
FRUIT

11

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO  
EGGS WITH RATATOUILLE

FRUTA  
FRUIT

14

547 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

15

729 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

16

454 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET

PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

17

488 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 14 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

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**

MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
MACARONI WITH CHEESE SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES

GELATINA DE FRESA  
STRAWBERRY GELATIN

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

FILETE DE ABADAJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE TOMATE  
TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

22

755 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
SPAGHETTI NAPOLITANA

ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES  
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

FRUTA  
FRUIT

23

595 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

24

696 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
TUNA OMELETTE AND SEA POTATOES

COMPOTA DE FRUTAS  
FRUIT COMPOTE

25

612 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP

NUGGETS DE POLLO  
CHICKEN NUGGETS

LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA  
FRUIT

28

464 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

29

653 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK  
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM

TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO

YOGUR  
YOGHURT

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL  
SUAVE

MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

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.

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