

C. CORAZON INMACULADO

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

627 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
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

FRUTA
FRUIT

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

793 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

MAÍZ Y OLIVAS
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

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

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

571 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 22 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
COUS COUS, CHICKPEAS, VEGETABLES AND CHICKEN

FRUTA
FRUIT

560 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 26 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROASTED FISH

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

590 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 17

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

YOGUR
YOGHURT

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

691 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

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

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
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