C. ARENALES ARROYOMOLINOS

Septiembre - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6 **MACARRONES A LA INGLESA** *ENGLISH STYLE MACARONI* **CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA** *SWEETCORN AND GRATED CARROTS* **FRUTA** *FRUIT*	**8** 619 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **TORTILLA DE CALABACÍN** *COURGETTE OMELETTE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR** *YOGHURT*	**9** 533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3 **ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA** *RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT* **FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE** *HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS* **FRUTA** *FRUIT*
12 620 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)** *TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)* **CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO** *ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY* **TOMATE EN DADOS** *DICED TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**13** 746 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5 **ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE** *RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)* **ABADEJO A LA ANDALUZA** *ANDALUSIAN STYLE FISH* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**14** 592 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 **CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES** *ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS* **GARBANZOS A LA BOLOÑESA** *CHICKPEA BOLOGNESE* **FRUTA** *FRUIT*	**15** 803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14 **ENSALADA DE PASTA** *PASTA SALAD* **FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO** *BAKED HAM PORK STEAK* **ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA** *MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD* **HELADO** *ICE CREAM*	**16** 574 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 32 G.: 6 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **HUEVOS FRITOS CON PISTO** *FRIED EGGS WITH RATATOUILLE* **FRUTA** *FRUIT*
19 742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7 **LENTEJAS CON VERDURAS** *LENTILS WITH VEGETABLES* **TORTILLA DE PATATAS** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**20** 785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9 **ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA** *PASTA WITH TOMATO AND BASIL* **CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO** *CHICKEN THIGH WITH GARLIC* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**21** 575 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIU** *MIXED BURGER WITH ONION AND CALIU POTATO* **YOGUR** *YOGHURT*	**22** 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7 **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*	**23** 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7 *RECETA FISH REVOLUTION* **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL** *FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY* **ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO** *AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE* **FRUTA** *FRUIT*
26 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8 **CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES** *CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS* **TORTILLA DE ATÚN** *TUNA OMELETTE* **ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS** *LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**27** 712 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6 **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *HARICOT BEANS AND CARROT STEW* **SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO** *TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED* **LECHUGA Y REMOLACHA** *LETUCCE AND BEETROOT* **FRUTA** *FRUIT*	**28** 626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4 **ARROZ GRATINADO CON VERDURAS** *GRILLED RICE WITH VEGETABLES* **ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO** *HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **CALABACÍN AL HORNO** *BAKED COURGETTE* **FRUTA** *FRUIT*	**29** 625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13 **SOPA DE ESTRELLAS** *PASTA STAR SOUP* **POLLO EN SALSA** *CHICKEN STEAK IN SAUCE* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ** *LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD* **HELADO** *ICE CREAM*	**30** 590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7 **BRÓCOLI CON BECHAMEL** *BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE* **ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO** *CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET* **FRUTA** *FRUIT*

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious 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.**

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.

Notas:

COMPASS | Scolarest

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.