

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
FESTA DELLA COMUNITÀ
DI MADRID

2
FESTIVO

3 741 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8
FUSILLI AL POMODORO
POLLO ARROSTO CON ROSMARINO FRESCO
CAROTE A RONDELLE
FRUTTA

4 815 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 41 G.: 14
GIORNO LOMBARDIA
RISOTTO ALLA MILANESE
STUFATO DI VITELLO CON PISELLI E CAROTE
YOGURT

5 636 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 5
LENTICCHIE CON VERDURE
CALAMARI FRITTI
INSALATA VERDE
FRUTTA

8 624 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 7
GIORNO ESPAÑA
FUSILLI CON SALSICCIA CHORIZO
TACCHINO AL LIMONE
VERDURE
FRUTTA

9 645 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 9
CREMA DI CAROTE E ZUCCA
PIZZA
FRUTTA

10 801 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 11
PASTA ALLA NORMA
LOMBO DI MERLUZZO IN SALSINA VERDE
PATATE ARROSTO
GELATO

11 663 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 11
FAGIOLI BIANCHI STUFATI
POLPETTE ALLA GIARDINIERA
FRUTTA

12 574 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 6
PASTINA IN BRODO
SALMONE ALL'ARANCIA
PISELLI
FRUTTA

15
FESTIVO

16 686 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 8
LENTICCHIE STUFATE
POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA

17 692 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 31 G.: 8
FARFALLE ALLA PARMIGIANA
BACCALÀ AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

18 579 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 8
**GIORNATA GASTRONOMICA EMILIA
ROMAGNA**
VELLUTATA DI VERDURA
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA

19 628 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5
FUSILLI AL POMODORO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
POMODORO E OLIVE
FRUTTA

22 713 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 7
INSALATA DI COUS COUS E BASILICO
SALSICCE DI POLLO
INSALATA VERDE
FRUTTA

23 750 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8
RISO AL POMODORO
SALMONE AL FORNO CON ERBE AROMATICHE
E LIMONE
FAGIOLINI VERDI
YOGURT

24 712 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 43 G.: 13
MINISTRA DI LEGUMI
HAMBURGER DI VITELLO ALLA PIASTRA
POMODORO FRESCO
FRUTTA

25 830 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 7
GIORNATA GASTRONOMICA LIGURIA
PENNE AL PESTO
FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE
PATATE ARROSTO
FRUTTA

26 892 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 14
PENNE GRATINATE
COSTOLETTE CON SALSINA BARBECUE
INSALATA DI LATTUGA OLIVE VERDI E MAIS
FRUTTA

29 713 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 4
FUSILLI (INTEGRALE) AL TONNO
BACCALÀ ALLA NAPOLETANA
PISELLI
FRUTTA

30 884 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 11
PASTA E LENTICCHIE
POLLO ARROSTO
PATATE FRITTE
FRUTTA

31 869 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 15
RISOTTO ALLA PARMIGIANA
SPEZZATINO DI GUANCIALE
VERDURE
YOGURT

**AQUI
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