

# C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

539 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
FRUTA  
FRUIT

643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO  
DE AJO  
BAKED COD WITH GARLIC  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

593 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 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

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA  
JARDINERA  
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH  
VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARIADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
NYAMA CHICKEN CHOMA  
ENSALADA KACHUMBARI  
KACHUMBARI SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA  
SPAGHETTI WITH CREAM  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

598 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 19 G.: 3

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 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

683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y  
VERDURAS THAI  
CHINESE SPRING ROLLS WITH POTATO AND THAI  
VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 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

759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE  
CÚRCUMA  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
NUGGETS DE POLLO  
CHICKEN NUGGETS  
LECHUGA Y PEPINILLO  
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER  
YOGUR  
YOGHURT

NO LECTIVO

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
FRUTA  
FRUIT

505 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 27 G.: 8

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

FESTIVO

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

773 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
CROQUETES ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

569 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
FRUTA  
FRUIT

537 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 60 G.: 18

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
BROCCOLI AND SOY WOK  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
YOGUR  
YOGHURT

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS  
CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES  
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



**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