

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Noviembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

699 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 12

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

3

754 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
TOMATE Y ZANAHORIA
PASTA CON SOFRITO DE TOMATE Y ATÚN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

6

510 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 9

LECHUGA Y PEPINO
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
YOGUR

7

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

8

682 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
GUISADO DE POLLO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

9

585 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

TOMATE CON ORÉGANO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

13

624 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 9

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
YOGUR

14

781 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

15

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
FRUTA

16

663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
FRUTA

17

624 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 42 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
FRUTA

20

660 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

21

830 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
ARROZ DEL SENYORET
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

22

690 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
YOGUR

23

583 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24

632 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 10

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

27

765 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 44 G.: 10

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
FRUTA

28

798 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 56 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VALENCIANA
CROQUETAS DE JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

736 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

30

690 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

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: La valoración nutricional media mensual es: 691 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 9. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

COMPASS
GROUP

Scolarest

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | 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
GROUP | Scolarest