

# C. INTERNACIONAL PEÑACORADA

Mayo - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

804 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

LÁCTEO  
DAIRY

4

751 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 10

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
RICE WITH PORK LOIN AND VEGETABLES

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

5

RECETA FISH REVOLUTION

MACARRONES CON ATÚN  
MACARONI WITH TUNA FISH

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE

LÁCTEO  
DAIRY

6

646 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENÇAL  
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA  
FRUIT

9

613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA  
FRUIT

10

610 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 30 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW

HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

LÁCTEO  
DAIRY

11

637 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 10

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA  
FRUIT

12

OCEANO PACÍFICO: HAWAII

ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)  
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

POLLO AL HORNO  
CHICKEN ROAST

QUINOA (ECOLÓGICO)  
QUINOA (ORGANIC)

HELADO  
ICE CREAM

13

772 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

16

813 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

17

636 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS  
SQUID STICKS AND PASTIES

ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND BASIL OIL

LÁCTEO  
DAIRY

18

676 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

19

657 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

GUISANTES  
PEAS

LÁCTEO  
DAIRY

20

784 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

FRUTA  
FRUIT

23

748 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI

MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA EN SALSA DE PISTO  
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN PISTO SAUCE

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

24

711 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

LÁCTEO  
DAIRY

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

26

771 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 52 G.: 15

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP

SALCHICHAS AL HORNO  
BAKED SAUSAGE

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

LÁCTEO  
DAIRY

27

704 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

30

750 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

31

715 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 10

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

VARITAS DE MERLUZA  
FISH STICKS

LÁCTEO  
DAIRY

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

**AITOR SANCHEZ**

# 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.



## 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

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.