

# C. INTERNACIONAL PEÑACORADA

Febrero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

698 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO  
SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG

CHULETA DE SAJONIA  
SAJONIA CHOP

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

777 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 9

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ CANTONÉS  
CANTONICE RICE

CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON  
FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH  
FAKE VEGETABLE COUS COUS

YOGUR  
YOGHURT

602 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 9

MENESTRA DE VERDURAS  
MIXED VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

585 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA RICE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

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

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

653 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 13

**JORNADA CHEROKEE**

CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas  
con maíz)

CHEROKEE SUCCOTASH (White beans stewed with  
corn)

CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
GRANDMA'S CHEROKEE CASSEROLE

YOGUR  
YOGHURT

569 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

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

TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

768 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

MACARRONES GRATINADOS  
MACARONI AU GRATIN

RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS  
SQUID STICKS AND PASTIES

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

561 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 31 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW

GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR  
YOGHURT

614 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

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

MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS  
PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES

FRUTA  
FRUIT

679 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 43 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS  
LENTILS STEW

TORTILLA DE JAMÓN YORK  
HAM OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**

ARROZ A LA VENECIANA  
VENECIANA STYLE RICE

FLAMENQUINES  
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

NO LECTIVO

NO LECTIVO

580 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 8

SOPA DE LLUVIA  
PASTA SOUP

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

735 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR  
YOGHURT

740 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE

FILETE DE CABALLA AL HORNO  
BAKED MACKEREL FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

758 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 53 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 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

YOGUR  
YOGHURT

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Countous  
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