13

20

11 12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA **LECHUGA Y PEPINO** FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO

POLLO ASADO CON TOMILLO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

18

25

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** FRUTA

19 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE

FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO **LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA

26

NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA 27

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON

CALABAZA

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

TOMATE Y ZANAHORIA

YOGUR

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA

DE TOMATE CASERA

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT)

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR

28

ALBONDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS

POLLO AL AJILLO

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA

REPOLLO

FRUTA

15

22

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLETEN Y ZANAHORIA) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS. HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE POLLO, PATATAS Y MORCILLO QUESO

PURÉ DE PATATAS FRUTA





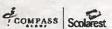












FRUTA







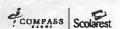












aprende acomer sano.org

















FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE

HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE

QUESO

PURÉ DE PATATAS

FRUTA

Y ZANAHORIA)

29

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,

POLLO, PATATAS Y MORCILLO

REPOLLO

FRUTA

aprende acomer sano.org





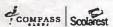












ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

26

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

PATATAS FRITAS

HELADO

25

FIDEUA CON VERDURITAS

POLLO ASADO CON TOMILLO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

ZANAHORIA RALLADA

FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA

TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA

RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA

GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR

ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y** ZANAHORIA RALLADA FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN **LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO

28

Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO **PURÉ DE PATATAS** FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE

29

SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

















NUGGETS DE POLLO

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ

FRUTA

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

PATATAS FRITAS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

MEAT)

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE

Y ZANAHORIA)

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATA ASADA

FRUTA

28

Skool arest werak

STOP FOOD WASTE

FRUTA

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON GARBANTOS,

POLLO, PATATAS Y MORCILLO

REPOLLO

FRUTA

29

FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE

FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

HUEVOS REVUELTOS

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS

POLLO ASADO CON TOMILLO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

25

GOMPASS Scolarest

VIERNES LUNES MIERCOLES JUEVES **FESTIVO**

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA GRATED CARROT

> FRUTA FRUIT

770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L: 33 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA

417 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L: 30 G.: 5

SOPA DE LETRAS PASTA LETTER SOUP FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUÀ POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PALLADA

LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA FRUIT

770 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L: 43 G.: 13

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES

ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE

> LECHUGA Y REMOLACHA LETUCCE AND BEETROOT

> > YOGHURT

888 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L: 46 G.: 14

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUIT

662 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE

LETUCCE AND MUNG BEANS

FRUTA FRUIT

693 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO **HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN** SCRAMBLED EGGS WITH HAM LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN

> FRUTA FRUIT

644 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L: 36 G.: 6

GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS CHICKPEAS WITH SWISS CHARD STEW **HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE**

STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO LECHUGA Y CEBOLLA

LETTUCE AND ONION FRUIT

678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

> TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE

TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT

> YOGUR YOGHURT

20 852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO

MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE NUGGETS DE POLLO

CHICKEN NUGGETS ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

> FRUTA FRUIT

801 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L: 43 G.: 8

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

> PATATAS FRITAS FRENCH FRIES HELADO ICE CREAM

734 Keal. P.: 16 HC.: 47 L: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE ICARROT, SWEETCORN AND PEASI

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA V HIFBRAS BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

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

FRUIT

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO

CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW REPOLLO

> CARBAGE FRUTA

21 590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)

CHICKPEA BOLOGNESE ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA LETTUCE AND APPLE SALAD

> YOGUE YOGHURI

552 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L: 34 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) TRICOLOR VEGETABLES

HAMBURGUESA DE PAVO (BURGER MEAT) CON CREMA DE QUESO

GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM PURÉ DE PATATAS

> MASHED POTATOES FRUTA FRUIT

CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANG

PATATAS A LO POBRE SLICED POTATOES

547 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L: 41 G.: 10

FRUIT

595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L: 47 G.: 1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS GREEN BEANS WITH POTATOES

POLLO AL AJILLO CHICKEN WITH GARLIC LECHUGA Y MAÍZ

LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA FRUIT

759 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L: 39 G.: 1"

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA NAPOLITANA STYLE WHOLET RICE ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALS MEATBALLS WITH SAUCE

> FRIITA FRUIT

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW! H
CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, P' LLO, PATATAS Y MORCILLO

CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF ! REPOLLO

CARRAGE FRUTA

FRUIT



















CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

PATATAS FRITAS

HELADO

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE

Y ZANAHORIA)

HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE

QUESO

PURÉ DE PATATAS

FRUTA

29

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS.

POLLO, PATATAS Y MORCILLO

REPOLLO

FRUTA

27

aprende acomer sano.org





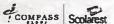












ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

26

25

FIDEUA CON VERDURITAS

POLLO ASADO CON TOMILLO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

ZANAHORIA RALLADA

HELADO

QUESO

PURÉ DE PATATAS

FRUTA

aprende acomer sano.org









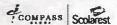






REPOLLO

FRUTA



FRUTA

ZANAHORIA RALLADA

FRIITA















SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,

POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)

28

HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO

PURÉ DE PATATAS

FRUTA

26

JUDÍAS VERDES CON TOMATE

MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

HELADO

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO

POLLO ASADO CON TOMILLO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y

ZANAHORIA RALLADA