

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR DESNATADO

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

FESTIVO

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS
YOGUR DESNATADO

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

16

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

22

SOPA MINISTRONE
POLLO EN SALSAS
YOGUR DESNATADO

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
COMPOTA MANZANA ALBARICOQUE

25

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

SOPA DE LLUVIA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR DESNATADO

30

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
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

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