

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
200G (4R)
SAN JACOBO DE PAVO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

3

SOPA DE COCIDO 50G (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150G
(3R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
160G (4R)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

7

SOPA DE LLUVIA 100G (2R)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS DADO 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

8

LENTEJAS ESTOFADAS 200G (4R)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

9

FESTIVO

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
200G (4R)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 100G (2R) Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS ASADAS 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

14

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS 160G
(4R)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA 150G (3R)
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

16

CREMA DE VERDURAS 100G (2R)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

17

SOPA DE COCIDO 50G (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150G
(3R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON SALSA DE QUESO 100G
(2R)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 100G
(2R)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
200G (4R)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

22

SOPA MINISTRONE 100G (2R)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS, GUIANTES
Y PATATAS DADO 100G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES 100G
(2R)
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO
SICHUAN 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) 200G (4R)
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

25

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 120G
(3R)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

28

SOPA DE LLUVIA 100G (2R)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS ASADAS 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 150G (3R)
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

30

CREMA DE CALABACÍN 100G (2R)
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

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