

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

CALDO DE VERDURA
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
PATATAS CON PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CALDO DE VERDURA
PATATAS EN SALSA VERDE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

FESTIVO

10

JORNADA THAIANDESA
PISTO
PATATAS AL HORNO
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA,
PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)
CREMA DE CHAMPIÑONES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
BERENJENA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
ALCACHOFAS CON TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

CALDO DE VERDURA
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

22

CALDO DE VERDURA
PATATAS CON PIMIENTOS
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
FRUTA

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
LECHUGA Y REMOLACHA
COMPOTA MANZANA ALBARICOQUE

25

ACELGAS REHOGADAS
PISTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

CALDO DE VERDURA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
CALABACÍN A LA PROVENZAL
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

30

CREMA DE CALABACÍN
ALCACHOFAS CON 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