

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 SALSA 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 SALSA CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

11

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

14

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE ABADAJE EN SALSA  
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 ABADAJE AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

22

SOPA MINISTRONE  
POLLO EN SALSA  
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 SALSA DE TOMATE  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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