

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

4

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

7

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

FESTIVO

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

22

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
YOGUR

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y REMOLACHA
COMPOTA MANZANA ALBARICOQUE

25

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

CREMA DE CALABACÍN
CANELONES DE SETAS
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cumbios
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
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 de elaboración y servicio.

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