

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  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS  
TEMPURA DE VERDURAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

FESTIVO

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
YOGUR

11

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

14

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

15

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

16

CREMA DE VERDURAS  
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER  
DE PATATA  
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  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
GRATINADO  
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](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