

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

FESTIVO

10

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON
VERDURAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
YOGUR

11

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

16

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
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 SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
YOGUR

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
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

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