

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
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

TALLARINES A LA NAPOLITANA
GUISANTES ENCEBOLLADOS
YOGUR

11

CREMA DE JUDÍAS VERDES
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
TORTILLA FRANCESA
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