

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

CREMA DE GUISANTES
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS ESTOFADOS
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMBARI
YOGUR DESNATADO

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

22

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSAS DE TOMATE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR DESNATADO

31

NO LECTIVO

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

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