

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

LENTEJAS A LA JARDINERA 150G (3R)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

2

CREMA DE GUISANTES 150G (3R)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 70G (2R)
Y JAMON SERRANO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

3

PAELLA DE VERDURAS 120G (3R)
BACALAO AL HORNO
PATATAS ASADA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

6

MACARRONES A LA ITALIANA 150G (3R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
PATATAS ASADA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
150G (3R)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 100G
(2R)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 100G (2R) Y
JAMÓN
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

9

SOPA DE COCIDO 50G PASTA (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150G
(3R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 160G
(4R)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO 35G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

13

CREMA DE CALABACÍN 100G (2R)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

14

SOPA DE FIDEOS (100G PASTA 2R)
GARBANZOS GUISADOS CON PATATA Y
COSTILLA DE CERDO 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 160G
(4R)
BOQUERÓN PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATAS DADO 35G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

16

MASAI
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL
ESTILO KENIATA) 150G (3R)
NYAMA CHOMA DE POLLO
PATATAS ASADA 100G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

17

ESPAGUETIS A LA CREMA 200G (4R)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) 200G (4R)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

22

FIDEUA CON VERDURITAS 150G (3R)
POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO 70G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

23

SOPA DE COCIDO PASTA 50G (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150G
(3R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA) 160G (4R)
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS Y PATATAS DADO 35G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

27

SOPA DE AVE CON PASTA (100G PASTA 2R)
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

28

CREMA DE CALABAZA 150G (3R)
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO 70G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA 160G (4R)
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA
EN SALSA DE TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 200G (4R)
POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO 35G (1R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

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