

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
PISTO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

2

CREMA DE CALABACÍN
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FRUTA

3

MENESTRA DE VERDURAS
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
PATATAS CON PIMIENTOS
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

9

CALDO DE VERDURA
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
FRUTA

14

SOPA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)
FRUTA

15

ACELGAS CON PATATAS
PASTEL DE BERENJENAS Y PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
ALCACHOFAS SALTEADAS
ENSALADA KACHUMBARI
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

22

PANACHE DE VERDURAS
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CALDO DE VERDURA
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

24

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

27

SOPA DE VERDURAS
PATATAS AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
ALCACHOFAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

29

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
PISTO FRESCO DE ACELGAS
FRUTA

30

PATATAS CON PIMIENTOS
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

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