

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

4

CREMA DE GUISANTES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
YOGUR

5

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

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

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN
TOMATE)
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

14

SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

22

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

24

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

27

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

28

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

31

NO LECTIVO

Aquí
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuantos
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