

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

2

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
FRUTA

3

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

15

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

16

MASA!
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
XD NYAMA CHOMA DE POLLO (SIN SOJA NI GLUTEN)
ENSALADA KACHUMBARI
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
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 TOMATE
FRUTA

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

30

PATATAS CON PIMIENTOS
NUGGETS DE POLLO CASEROS (SIN GLUTEN)
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