

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

2

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

3

PAELLA DE 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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

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

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y
COSTILLA DE CERDO
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)
XD NYAMA CHOMA DE POLLO (SIN SOJA NI
GLUTEN)
ENSALADA KACHUMBARI
YOGUR

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
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

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 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 PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

29

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

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
NUGGETS DE POLLO CASEROS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

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