

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

CREMA DE GUISANTES  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
YOGUR

3

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
BACALAO REBOZADO  
LECHUGA  
FRUTA

6

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
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 BLANCO CON CHAMPIÑONES  
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  
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

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS)  
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  
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  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
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  
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