

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  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
YOGUR

3

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA  
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 COCIDO  
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 VERDURAS  
FRUTA

14

SOPA DE FIDEOS  
GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y  
COSTILLA DE CERDO  
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMباري  
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 CON VERDURITAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

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

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA  
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  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA  
DE TOMATE  
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

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