

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

LENTEJAS A LA JARDINERA 50G (1R)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

2

CREMA DE GUISANTES 50G (1R)
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS 35G (1R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

3

PAELLA DE VERDURAS 80G (2R)
BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

6

MACARRONES A LA ITALIANA 100G (2R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS 50G (1R)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 50G (1R)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

CREMA DE JUDÍAS VERDES 50G (1R)
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

9

SOPA DE COCIDO 50G (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE 80G (2R)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

13

CREMA DE CALABACÍN 50G (1R)
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

14

SOPA DE FIDEOS 50G PASTA (1R)
GARBANZOS ESTOFADOS 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 80G (2R)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 100G (2R)
POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

17

ESPAGUETIS A LA CREMA 100G (2R)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) 100G (2R)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

22

FIDEUA CON VERDURITAS 100G (2R)
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

23

SOPA DE COCIDO 50G (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 80G (2R)
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

27

SOPA DE AVE CON PASTA 50G (1R)
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

28

CREMA DE CALABAZA 50G (1R)
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO 35G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA 80G (2R)
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 100G (2R)
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

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