

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

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

2

CREMA DE GUISANTES  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

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

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
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  
FRUTA

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
GARBANZOS ESTOFADOS  
FRUTA

15

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

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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 MAÍZ  
FRUTA

23

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

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
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 AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**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