

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LENTEJAS A LA JARDINERA
TEMPURA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

2

CREMA DE GUISANTES
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

3

PAELLA DE VERDURAS
PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

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

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MOUSAKA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

22

FIDEUA CON VERDURITAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TEMPURA DE ALCACHOFA, ZANAHORIA Y
CALABACIN CON SALSA DE TOMATE
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