

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

5

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE COL
FRUTA

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

FESTIVO

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

FIDEUA CON PESCADO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

22

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

23

LENTEJAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON TOMATE
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

GUISANTES ENCEBOLLADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuantos
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