

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE 120G (3R)
EMPANADILLAS DE ATÚN 100G (2R)
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 150G (3R)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 70G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

5

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 150G (3R))
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ARROZ BLANCO 80G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

PAELLA DE VERDURAS 120G (3R)
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

9

LENTEJAS ESTOFADAS 150G (3R)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA 70G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

MACARRONES CON TOMATE 200G (4R)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE COL
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

11

SOPA DE COCIDO 50G PASTA (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150G
(3R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 150G (3R)
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF 80G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

FESTIVO

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 160G (4R)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS 150G (3R)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 70G (2R)
Y JAMON SERRANO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

18

FIDEUA CON PESCADO 200G (4R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
PATATA ASADA 50G (1R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA 100G (2R))
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA 150G (3R))
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

23

LENTEJAS CON VERDURAS 150G (3R)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 100G
(2R)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS A LA NAPOLITANA 150G (3R)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

25

SOPA DE COCIDO 50G PASTA (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 150G
(3R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 120G
(3R)
POLLO ASADO
PATATA ASADA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

29

VICHYSOISE (PATATA 150G (3R))
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

30

ESPAGUETIS CON TOMATE 200G (4R)
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

31

GUISANTES CON JAMÓN 200G (2R)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
PATATAS FRITAS 70G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

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