

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

PATATAS EN SALSA VERDE  
PISTO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN  
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

8

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
RATATOUILLE  
FRUTA

10

PATATAS CON PIMIENTOS  
BERENJENA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE COL  
FRUTA

11

SOPA DE VERDURAS  
REPOLLO REHOGADO CON PATATA  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
PISTO FRESCO DE ACELGAS  
FRUTA

15

FESTIVO

16

ALCACHOFAS CON TOMATE  
PATATAS EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

17

SOPA DE VERDURAS  
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
FRUTA

18

MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA,  
PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)  
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON  
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS  
ESPINACAS CON PATATAS  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y  
JENGIBRE  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA  
PISTO  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

SOPA DE VERDURAS  
REPOLLO REHOGADO CON PATATA  
FRUTA

26

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
PATATAS CON PIMIENTOS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

29

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
RATATOUILLE  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y  
JENGIBRE  
BERENJENA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
ALCACHOFAS CON TOMATE  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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