

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](http://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