

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN
BURRITOS VEGETARIANOS
PATATAS DADO
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
RATATOUILLE
FRUTA

10

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

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HUEVOS CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

FESTIVO

16

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

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
FRUTA

18

FIDEUA CON PESCADO
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS
CANELONES DE ESPINACAS
FRUTA

22

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

23

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON TOMATE
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

GUISANTES ENCEBOLLADOS
HAMBURGUESA VEGETAL
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