

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  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

10

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

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

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  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
FRUTA

18

FIDEUA CON PESCADO  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
FRUTA

22

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

23

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

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 REBOZADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

GUISANTES CON JAMÓN  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
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