

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
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 DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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