

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE 80G (2R)
EMPANADILLAS DE ATÚN 50G (1R)
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA (1R)

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 100G (2R)
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS 35G (1R)
YOGUR (1R)

5

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 100G (2R))
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

PAELLA DE VERDURAS 80G (2R)
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)

9

LENTEJAS ESTOFADAS 100G (2R)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA 50G (1R)
FRUTA (1R)

10

MACARRONES CON TOMATE 100G (2R)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE COL
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

11

SOPA DE COCIDO 50G PASTA (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G
(1R), MORCILLO, POLLO Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

12

CREMA DE JUDÍAS VERDES (PATATA 100G
(2R))
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF 40G (1R)
FRUTA (1R)

15

FESTIVO

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 80G (2R)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS 100G (2R)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

18

FIDEUA CON PESCADO 100G (2R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA 50G (1R))
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA) 100G (2R)
FRUTA (1R)

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA 50G (1R))
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

23

LENTEJAS CON VERDURAS 100G (2R)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 50G (1R)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (1R)

24

CODITOS A LA NAPOLITANA 100G (2R)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

25

SOPA DE COCIDO 50G PASTA (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G
(1R), MORCILLO, POLLO Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 80G
(2R)
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

29

VICHYSOISE (PATATA 100G (2R))
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA 50G (1R)
FRUTA (1R)

30

ESPAGUETIS CON TOMATE 100G (2R)
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

31

GUISANTES CON JAMÓN 200G (2R)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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