

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
EMSPANADILLAS DE ATÚN SIN GLUTEN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE COL
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

12

CREMA DE JUDÍAS VERDES
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
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

22

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

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALS
PATATAS DADO
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE EN SALS
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

GUISANTES CON JAMÓN
SAN JACOBO SIN GLUTEN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
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