

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

CREMA DE VERDURAS
ALCACHOFAS CON TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO
MENESTRA DE VERDURAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

PANACHE DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
PISTO
FRUTA

SOPA DE VERDURAS
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
RATATOUILLE
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
PISTO FRESCO DE ACELGAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

CALABACÍN A LA PROVENZAL
BERENJENA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS
BRÓCOLI CON PUERRO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
PISTO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
ENSALADA VERDE
FRUTA

PATATAS EN Salsa VERDE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS
RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE VERDURAS
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentos
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