

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
BURRITOS VEGETARIANOS  
YOGUR

11

12

13

14

15

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE ABAD EJO AL HORNO  
PISTO  
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
CANELONES DE ESPINACAS  
FRUTA

18

19

20

21

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABAD EJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

25

26

27

28

29

CODITOS DOS SALSAS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
GUI SANTES Y ZANAHORIA CUBO  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ THAI  
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE  
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

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

**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