

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

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

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
YOGUR

11

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

12

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

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

15

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

18

PATATAS ALIÑADAS
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

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

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

25

CODITOS DOS SALSAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

29

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cumbios
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