

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

11

12

13

14

15

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

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

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

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

19

20

21

22

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
YOGUR

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

25

26

27

28

29

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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