

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

6

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
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  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

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

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, 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

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

19

LENTEJAS CON CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

21

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

27

ARROZ THAI  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

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

29

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