

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA



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

19

LENTEJAS CON CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

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

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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



PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

27

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

28

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

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

De Cumbios 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