

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
YOGUR DESNATADO

11

ESPIRALES SALTEADOS
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 BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

18

PATATAS ALIÑADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
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 PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

22

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

25

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
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 PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR DESNATADO

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 Cuantos
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