

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 SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

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

11

12

13

14

15

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

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

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

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

CREMA DE COLIFLOR  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

18

19

20

21

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO AL LIMÓN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADAJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 CON SALSA DE TOMATE  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

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

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

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