

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
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
BURRITOS VEGETARIANOS
YOGUR

11

12

13

14

15

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
PISTO
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
CANELONES DE ESPINACAS
FRUTA

18

19

20

21

22

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
TEMPURA DE VERDURAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

25

26

27

28

29

CODITOS DOS SALSAS
HAMBURGUESA VEGETAL
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

ARROZ THAI
GUISANTES CON ZANAHORIA
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE ESPINACAS
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