

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

13

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

14

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

15

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

18

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) 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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

25

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

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
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
FRUTA

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

Por 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