

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

8

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

9

FESTIVO

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
ASADO DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

23

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

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

30

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
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