

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LAZOS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
YOGUR DESNATADO

7

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

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

FESTIVO

10

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

LENTEJAS 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)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
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
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
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 CON CALDO VEGETAL
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 A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
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

Por Cuantos
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