

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA 100G (2R)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

5

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES 80G (2R)  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 150G (3R)  
POLLO AL HORNO  
FRUTA (1R)

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 80G (2R)  
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)

8

SOPA DE COCIDO (40G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
FRUTA (1R)

9

FESTIVO

10

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 80G (2R)  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

13

MACARRONES A LA CARBONARA 80G (2R)  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

14

LENTEJAS CON VERDURAS 100G (2R)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 50G (1R)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA (1R)

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE 80G (2R)  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

16

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA 100G (2R)  
POLLO BEREBER  
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino)  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (PATATA 50G (1R))  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA 100G (2R)  
FRUTA (1R)

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO 80G (2R)  
SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA 100G (2R)  
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (PATATA 100G (2R))  
TORTILLA DE CALABACIN  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

23

SOPA DE COCIDO (40G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) (PATATA 50G (1R))  
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES 80G (2R)  
FRUTA (1R)

27

LENTEJAS A LA JARDINERA 50G (1R)  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO 100G (2R)  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA CON VERDURITAS 80G (2R)  
FISH LASAÑA 100G (1R)  
YOGUR (1R)

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 80G (2R)  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

30

BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS 100G (2R)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CALABACIN AL HORNO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

31

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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**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