

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA 200G (4R)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

3

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES 120G (3R)
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES 100G (1R) Y PATATAS DADO 35G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 150G (3R)
POLLO AL HORNO CON MANZANA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 120G (3R)
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

SOPA DE COCIDO (80G PASTA (2R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

9

FESTIVO

10

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 160G (4R)
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

13

MACARRONES A LA CARBONARA 160G (4R)
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

14

LENTEJAS CON VERDURAS 150G (3R)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 100G (3R)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE 160G (4R)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA 200G (4R)
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado 15G(1R))
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (PATATA100G (2R))
GARBANZOS A LA BOLONESA 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO 160G (4R)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA 200G (4R)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (PATATA100G (2R))
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

23

SOPA DE COCIDO (80G PASTA (2R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) (PATATA100G (2R))
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES 120G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

27

LENTEJAS A LA JARDINERA 150G (3R)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO 100G (2R)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

28

JORNADA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS 80G (2R)
FISH LASAÑA 200G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 160G (4R)
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

30

BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS 150G (3R)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS 70G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

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