

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA FRANCESA
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
GELATINA

7

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

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

9

FESTIVO

10

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

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

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
MOUSAKA
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,
pepino y pan tostado)
YOGUR

17

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON
HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
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
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

24

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

27

LENTEJAS A LA JARDINERA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

BRÓCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
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