

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

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
YOGUR

7

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

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

9

FESTIVO

10

ESPIRALES CON SOFRITO  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

13

MACARRONES A LA CARBONARA  
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO  
JORDANIA  
POLLO BEREBER  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

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

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**

ESPIRALES AL AJILLO  
SECRETO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA AL  
HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

22

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

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
(ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
FRUTA

27

LENTEJAS A LA JARDINERA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS FRITOS  
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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Por Cuentos **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