

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  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
GELATINA

7

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

8

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

9

FESTIVO

10

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

13

MACARRONES A LA CARBONARA  
ABADEJO AL HORNO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
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  
POLLO BEREBER  
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,  
pepino y pan tostado)  
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON  
PICATOSTES  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
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 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  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA CON VERDURITAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
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

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