

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

6

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
GELATINA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

9

FESTIVO

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
MERLUZA AL LIMÓN  
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  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON  
PICATOSTES  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
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  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

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

27

LENTEJAS A LA JARDINERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
POLLO EN SALSA  
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