

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

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

5

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

31

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