

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

4

GUISANTES REHOGADOS
HUEVOS FRITOS
CALABAZA ASADA
FRUTA

5

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

7

CALABACÍN AL HORNO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

14

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ HERVIDO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

COLIFLOR CON CALABACÍN
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

31

NO LECTIVO

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

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