

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

CREMA DE GUISANTES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

PAELLA DE VERDURAS
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON
SOFRITO DE AJO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON PATATAS
YOGUR

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

17

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

22

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
YOGUR

29

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

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE ESPINACAS
PATATAS CHIPS
HELADO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
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