

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

CREMA DE GUISANTES
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

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

6

MACARRONES A LA ITALIANA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

8

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

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

17

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR DESNATADO

22

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

24

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

27

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

28

CREMA DE CALABAZA
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

29

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

30

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR DESNATADO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Comidas
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