

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
**ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org



**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**



**GROW
FOOD
BANKS**



6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y
TOMATE NATURAL
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBolla
FRUTA

8

FESTIVO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
HELADO

15

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

18

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

20

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
HELADO

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
GARBAÑOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISES
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESAS
PATATAS CHIPS
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y
RATATOUILLE
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
HELADO

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
GROUP | Scolarest

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

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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
GROUP | Scolarest