

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**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**

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ

7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA

8

FESTIVO

11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO

12

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA

13

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

14

CALDO DE VERDURA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
MAGRO DE CERDO

18

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LOMO A LA PLANCHA

20

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

21

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE

22

BRÓCOLI CON PUERRO
SECRETO DE CERDO AL HORNO

25

ARROZ CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
GUISANTES

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y
RATATOUILLE

28

CALDO DE VERDURA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES

29

CALABACÍN AL HORNO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | 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
GROUP | Scolarest