

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

PASTA CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

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

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

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR DESNATADO

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

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

CODITOS A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y
RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR DESNATADO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Cuantos **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