

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

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

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

FESTIVO

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

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
YOGUR

ARROZ CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
HELADO

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS CHIPS  
YOGUR

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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
HELADO

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

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