

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

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

FESTIVO

11

PASTA CON TOMATE
GUISANTES REHOGADOS
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 GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MENESTRA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
HELADO

15

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

18

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

LENTEJAS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA VEGETAL
YOGUR

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

21

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
GUISANTES REHOGADOS
ENSALADA VERDE
HELADO

22

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

25

CODITOS A LA NAPOLITANA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
PATATAS CHIPS
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
RATATOUILLE
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
HELADO

29

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cumbios 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