

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
YOGUR

5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
GELATINA

10

ARROZ A LA VENECIANA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

13

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGICOS)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

15

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS CHIPS  
FRUTA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS DE TOMATE  
PATATAS DADO  
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS  
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

22

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GUISANTES  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

31

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