

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
GUISANTES

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO AL HORNO CON MANZANA

7

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

8

ALCACHOFAS SALTEADAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA

9

CALDO DE VERDURA  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE CON ORÉGANO

13

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

15

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA

16

CALDO DE VERDURA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS DE TOMATE  
ENSALADA VERDE

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PATATAS ALIADAS  
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON  
VERDURAS

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
LECHUGA

22

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIADO

23

CALDO DE VERDURA  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE

27

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GUISANTES  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE

29

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA  
Y CEBOLLA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE

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