

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE ESPINACAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR

3

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS SALTEADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
WOK DE VERDURAS CON LENTEJAS, JUDIA
BROTE Y SOJA
FRUTA

7

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

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
GELATINA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS CHIPS
FRUTA

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
PATATAS DADO
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

24

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

27

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

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