

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
YOGUR

3

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

6

ALCACHOFAS SALTEADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
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 SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

21

PATATAS CON PIMIENTOS
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ARROZ CON POLLO
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
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 VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
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