

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PATATAS AL HORNO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

3

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 VERDE
FRUTA

8

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
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 BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

PATATAS EN Salsa VERDE
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA
FRUTA

15

ARROZ HERVIDO
HUEVOS FRITOS
PATATAS CHIPS
FRUTA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

21

PATATAS AL HORNO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

29

ARROZ HERVIDO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

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