

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE ESPINACAS JUDIA BROTE Y ZANAHORIA YOGUR	3 CODITOS SALTEADOS GUISANTES CON ZANAHORIA 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 ALBACACA CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO 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 TORTILLA DE CALABACÍN 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 ENSALADA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURITAS DE TEMPORADA SALTEADAS 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) ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ FRUTA
27 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA DE QUESO CALABACÍN AL HORNO FRUTA	28 CREMA DE GUISANTES ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES) 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 

skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

**Grow FOOD
BANKS**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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