

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
FRUTA

7

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

8

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

10

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

13

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

15

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSA  
PATATA ASADA  
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
ESPIRALES CON TOMATE  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

24

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

27

FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GUISANTES  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Por Cuentos  
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