

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

4

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
YOGUR

5

PAELLA DE VERDURAS
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON
SOFRITO DE AJO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO EN SALSA
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

17

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

WOK DE BROCOLI Y SOJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

22

FIDEUA CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
YOGUR

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA
MARINA Y VERDURAS THAI
YOGUR

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
YOGUR

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

31

NO LECTIVO

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