

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FILETE DE ABAJEJO EN SALSAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

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

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

FESTIVO

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO EN SALSAS
PATATA COCIDA
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
GELATINA DE FRESA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
LÁCTEO

31

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuantos
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