

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LÁCTEO

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate,
pepino y espárrago)
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
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 SALSA
PATATA COCIDA
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PATATAS VAPOR
GELATINA DE FRESA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 MIXTA EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
LÁCTEO

31

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
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