

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

PAELLA DE VERDURAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

5

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
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 CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
HELADO

12

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

15

FESTIVO

16

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
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 RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE COLIFLOR
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PATATAS VAPOR
GELATINA DE FRESA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
HELADO

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
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

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
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