

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO AL HORNO CON MANZANA  
LÁCTEO

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

8

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

9

FESTIVO LOCAL

10

LENTEJAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO  
JORDANIA  
POLLO BEREBER  
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,  
pepino y pan tostado)  
LÁCTEO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON  
PICATOSTES  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LÁCTEO

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
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**  
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN  
FISH LASAÑA  
LÁCTEO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
LÁCTEO

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