

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

2

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA,
CALABACÍN Y PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

13

SOPA MINISTRONE
LASAÑA DE ATÚN
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
LOMO AL GRILL
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
BOQUERONES REBOZADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

17

ESPAGUETIS A LA PUTANESCA VEGETAL
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

22

FIDEUA CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

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

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUIANTES Y
ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cumbuco
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