

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA,
CALABACÍN Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

5

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
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 AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

13

SOPA MINISTRONE
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
LOMO AL GRILL
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

ESPAGUETIS A LA PUTANESCA VEGETAL
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR DESNATADO

22

FIDEUA CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

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

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA CHINA
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUIANTES Y
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

30

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

31

NO LECTIVO

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