

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

4

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA,  
CALABACÍN Y PATATA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
FRUTA

5

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

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
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 DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN  
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
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  
HELADO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TIRAS DE ABADEJO REBOZADAS CON HUEVO  
Y MAIZENA  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS  
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  
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

31

NO LECTIVO

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