

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
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

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 FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

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
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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
YOGUR DESNATADO

17

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

20

FESTIVO

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR DESNATADO

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)
ABADEJO A LA PLANCHA
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
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