

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

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

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

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

6

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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

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

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

13

14

15

16

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
LOMO AL GRILL
FRUTA

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

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA KACHUMBARI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON
VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

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

27

28

29

30

31

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

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

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

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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