

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

7

8

9

10

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

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

PISTO FRESCO DE ACELGAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

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

13

14

15

16

17

SOPA DE FIDEOS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
LOMO AL GRILL
FRUTA

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

MASA!
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA KACHUMBARI
YOGUR DESNATADO

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

20

21

22

23

24

FESTIVO

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

FIDEUA DE SETAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

28

29

30

31

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

CREMA DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

CREMA DE ESPINACAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR DESNATADO

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