

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

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

ARROZ CON VERDURAS
BACALAO REBOZADO
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 A LA ROMANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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

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
PATATAS DADO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
LOMO AL GRILL
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
BOQUERONES REBOZADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

MASA!
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

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

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
RABAS DE CALAMAR
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
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

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

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