

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

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

2

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

3

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO REBOZADO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

6

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO  
RALLADO  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA  
DE VERDURAS  
FRUTA

13

SOPA MINISTRONE  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN  
LOMO AL GRILL  
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
BOQUERONES REBOZADOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

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

20

FESTIVO

21

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

22

FIDEUA CON VERDURITAS  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA  
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  
MERLUZA REBOZADA  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSAS 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

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