

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

LENTEJAS A LA JARDINERA
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA,
CALABACÍN Y PATATA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA
MOUSAKA
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
TEMPURA DE ALCACHOFA, ZANAHORIA Y
CALABACIN CON SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

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

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

SOPA MINISTRONE
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA
DE TOMATE Y PARMESANO
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y
LEGUMBRETA
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 VEGETAL
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

22

FIDEUA CON VERDURITAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO DE HUEVO Y PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cumbuco
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