

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
230g (2R)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA DADO 60g (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

3

SOPA DE COCIDO (80g fideos 2R)  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g  
(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA(50g 1R) Y  
REPOLLO  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE 160g (4R)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DE SOJA 0,5R  
PAN 50g (2,5R)

7

LENTEJAS ESTOFADAS 200g (4R)  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE  
VERDURAS  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

8

JJUDÍAS VERDES (100g 0,5R) CON PATATAS  
75g (1,5R) Y ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA 100g (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 160g (4R)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
160g (4R)  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA  
Y CHAMPIÑONES  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

11

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS 80g 2R Y  
JAMON)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
PATATA DADO 60g (2R)  
YOGUR DE SOJA 0,5R  
PAN 50g (2,5R)

14

ARROZ CON VERDURAS 160g (4R)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

15

SOPA DE FIDEOS (80g fideos 2R)  
TORTILLA DE PATATAS 120g (2R)  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

16

CREMA DE VERDURAS 230g (2R)  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA ASADA 100g (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 200g (4R)  
DADOS DE RAPE A LA MARINERA  
VERDURAS  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON TOMATE 80g (2R)  
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE  
CURRY  
PURÉ DE PATATAS 100g (2R)  
YOGUR DE SOJA 0,5R  
PAN 50g (2,5R)

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
200g (4R)  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE TOMATE  
YOGUR DE SOJA 0,5R  
PAN 50g (2,5R)

22

ESPAGUETIS CON TOMATE 160g (4R)  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

23

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 160g (4R)  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

24

SOPA DE COCIDO (80g fideos 2R)  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g  
(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA(50g 1R) Y  
REPOLLO  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

25

CREMA DE PUERROS 230g (2R)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
PATATA DADO 60g (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

28

CREMA DE CALABACÍN 230g (2R)  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
PATATA ASADA 100g (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 200g (4R)  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR DE SOJA 0,5R  
PAN 50g (2,5R)

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI(100g 0,5R)  
CON PATATAS 75g (1,5R) Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
PATATA ASADA 100g (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40g (2R)

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