

C. AMANECER (ESCUELA INFANTIL) - Dieta: SIN LECHE NI MARISCO

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
FRUTA

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON TOMATE
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
VERDURAS
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
PURÉ DE PATATAS
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
COMPOTA DE FRUTAS

24

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

25

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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