

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

10

JORNADA THAIANDESA
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON
VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

14

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

15

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
VERDURAS
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
PURÉ DE PATATAS
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR DESNATADO

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

23

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

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
FRUTA

25

CREMA DE PUERROS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR DESNATADO

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

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