

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,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR

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
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
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

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 DE PATATAS
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

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
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,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

CREMA DE PUERROS
COSTILLA DE CERDO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

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