

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 CON ZANAHORIA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

4

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

7

CALABACÍN A LA PROVENZAL  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE  
VERDURAS  
FRUTA

8

ESPINACAS CON PATATAS  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
FRUTA

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

11

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

14

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

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

17

PATATAS CON PIMIENTOS  
DADOS DE RAPE A LA MARINERA  
PATATAS DADO  
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

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE  
YOGUR DESNATADO

22

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS REVUELTOS  
COMPOTA DE FRUTAS

24

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
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

SOPA MINISTRONE  
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