

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS
TEMPURA DE VERDURAS
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
FRUTA

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER
DE PATATA
FRUTA

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

14

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
VERDURAS
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PURÉ DE PATATAS
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

22

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

23

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

24

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

25

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

28

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA
DE TOMATE Y PARMESANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuantos
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