

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

FESTIVO

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

12

13

14

15

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

18

19

20

21

22

CALABACÍN A LA PROVENZAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
GELATINA DE FRESA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ABADEJO ENCEBOLLADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN PEPITORIA
FRUTA

25

26

27

28

29

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

REPOLLO SALTEADO CON COMINO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cumbios
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