

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

8

FESTIVO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
SAJONIA A LA GALLEGA
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

14

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

15

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

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA RIOJANA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MERLUZA EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

20

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO ENCEBOLLADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN PEPITORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON SACRAMENTOS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

28

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

29

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BACALAO A LA NAPOLITANA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

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