

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ESPIRALES CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

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

FESTIVO

CALABACÍN A LA PROVENZAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
PISTO
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
DADOS DE RAPE REBOZADO SOBRE PISTO ESPECIADO
FRUTA

ESPINACAS Y ZANAHORIA
SALTEADO DE GARBANZOS CON MERLUZA, GAMBAS Y SALSA DE TOMATE
FRUTA

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN PEPITORIA
FRUTA

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

REPOLLO SALTEADO CON COMINO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
BACALAO REBOZADO
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