

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

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

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
SAJONIA A LA GALLEGA
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

ESPINACAS Y ZANAHORIA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

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

CALABACÍN A LA PROVENZAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MERLUZA EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO ENCEBOLLADO
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
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

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

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