

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

PATATAS EN SALSA VERDE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
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

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

LENTEJAS A LA RIOJANA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

SOPA MINISTRONE
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
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
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR

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