

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
CABALLA AL HORNO  
YOGUR

7

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE  
VERDURAS  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

9

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

10

JORNADA THAIANDESA  
ENSALADA VEGANA THAI  
TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
FRUTA

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
YOGUR

14

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

16

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
PATATAS GUIADAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

17

LECHUGA Y REMOLACHA  
SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON TOMATE  
LOMO A LA PLANCHA  
GELATINA DE FRESA

21

ENSALADA DE TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
YOGUR

22

LECHUGA Y CEBOLLA  
CODITOS AL AJILLO  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
FRUTA

23

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS AL HORNO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

28

LECHUGA Y PEPINO  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
POLLO AL LIMÓN  
FRUTA

29

TOMATE CON ORÉGANO  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
YOGUR

30

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ CON TOMATE  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

By Countours  
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