

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MAÍZ Y OLIVAS  
MACARRONES CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE COCIDO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE  
TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 VERDURAS AL ESTILO  
THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y  
HUEVO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ ABANDA  
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 COCIDO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO  
LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
GELATINA DE FRESA

21

ENSALADA DE TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON  
VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

LECHUGA Y CEBOLLA  
CODITOS AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
FRUTA

23

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS MARINERA  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS  
MARINAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE ESTRELLAS  
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 CON JAMÓN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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