

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MAÍZ Y OLIVAS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
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
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

10

JORNADA THAIANDESA
ENSALADA VEGANA THAI
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
FRUTA

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

14

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

15

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

16

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO
FRUTA

17

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
LECHUGA Y OLIVAS
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
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
YOGUR

22

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO 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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
COMPOTA DE FRUTAS

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
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
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

30

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

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