

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MAÍZ Y OLIVAS
MACARRONES CON TOMATE
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
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
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
YOGUR

14

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ ABANDA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
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
COCIDO COMPLETO
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
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 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
YOGUR

30

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ A LA CUBANA
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