

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
CODITOS AL AJILLO
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
FRUTA

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

5

MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS CON ARROZ
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

FESTIVO

7

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

8

FESTIVO

9

FESTIVO

12

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

13

LECHUGA Y COL LOMBARDA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

16

VIKINGOS
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO

19

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

22

LECHUGA Y PEPINO
GUISADO DE POLLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

23

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE DE NAVIDAD

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