

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

FESTIVO

9

FESTIVO

12

TOMATE Y ZANAHORIA  
MACARRONES 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  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CALAMARES GUISADOS  
FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
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  
PATATAS CHIPS  
MACARRONES CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
PATATAS DADO

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