

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
 ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA
 CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
 FRUTA

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO
 FRUTA

5

MAÍZ Y OLIVAS
 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 FRUTA

6

FESTIVO

7

LECHUGA Y PEPINO
 SOPA DE ESTRELLAS
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

8

FESTIVO

9

FESTIVO

12

TOMATE Y ZANAHORIA
 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
 ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
 FRUTA

13

LECHUGA Y COL LOMBARDA
 HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
 SAN JACOBO DE PAVO
 FRUTA

14

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

15

LECHUGA Y MAÍZ
 CREMA DE VERDURAS
 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
 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
 CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 FRUTA

20

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 ARROZ A LA CUBANA
 SALCHICHAS AL HORNO
 FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO
 FRUTA

22

LECHUGA Y PEPINO
 GUISADO DE POLLO
 ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
 FRUTA

23

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
 LECHUGA Y TOMATE
 PATATAS CHIPS
 MACARRONES A LA CARBONARA
 HAMBURGUESA COMPLETA
 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