

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
CODITOS CON SALSA BOLOÑESA
POLLO EN SALSA
FRUTA

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE COCIDO
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 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
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
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
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
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 CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

22

LECHUGA Y PEPINO
GUISADO DE POLLO
MAGRO A LA JARDINERA
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