

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ENSALADA VERDE
PATATAS GUISADAS
POLLO ASADO
FRUTA

4

ENSALADA VERDE
SOPA DE ESTRELLAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

6

FESTIVO

9

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

11

ENSALADA VERDE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

12

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ZUMO DE NARANJA NATURAL

13

ENSALADA VERDE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

18

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

20

ENSALADA VERDE
PATATAS MARINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

POSTRE SALUDABLE
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ ABANDA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

25

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

26

JORNADA LOS MAYAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
ZUMO DE NARANJA NATURAL

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

30

FESTIVO

31

ENSALADA VERDE
ARROZ A LA CUBANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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