

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS GUISADAS
POLLO ASADO
FRUTA

4

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

5

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

6

FESTIVO

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FRUTA

11

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

12

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ZUMO DE NARANJA NATURAL

13

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

16

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO 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
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

19

TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

20

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
PATATAS MARINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

POSTRE SALUDABLE
LECHUGA Y PEPINO

ARROZ ABANDA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
FRUTA

25

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

26

JORNADA LOS MAYAS

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO, MAÍZ Y JAMÓN DE YORK
CHILI CON CARNE Y 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

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
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