

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  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

6

FESTIVO

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
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)  
POLLO KENTUCKY  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
YOGUR

18

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ CON TOMATE  
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  
NUGGETS DE POLLO  
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  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
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, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
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 CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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