

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS GUISADAS
POLLO ASADO
FRUTA

4

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE ESTRELLAS
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
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

11

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

12

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
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 AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
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 CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

20

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

24

POSTRE SALUDABLE
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
POSTRE ESPECIAL

25

ENSALADA DE COL
SOPA DE COCIDO
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
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
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