

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

2

LECHUGA Y JUDIA BROTE
FIDEUÁ DE CARNE
TORTILLA DE PATATAS
ZUMO DE NARANJA NATURAL

3

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
ARROZ CANTONÉS
CABALLA MARINADA EN SOJA Y
NARANJA CON FALSO COUS COUS
DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
ARROZ CALDOSO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE MENUDILLOS
POLLO AL AJILLO
FRUTA

9

JORNADA CHEROKEE
ENSALADA DE COL
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

10

TOMATE Y OLIVAS
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
PINCHITOS DE PAVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y MAÍZ
CODITOS AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
FRUTA

14

LECHUGA Y COL LOMBARDA
OLLA GITANA
REVUELTO DE JAMÓN YORK
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LECHUGA Y CEBOLLA
GUISADO DE TERNERA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA
DE MAIZ
FRUTA

16

ENSALADA DE BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ZUMO DE NARANJA NATURAL

17

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y ZANAHORIA
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE Y
MEDIO HUEVO DURO)
SALCHICHAS AL HORNO
ZUMO DE NARANJA NATURAL

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

27

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS VIUDAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

28

LECHUGA Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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