

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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  
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA  
DE MAIZ  
FRUTA

16

ENSALADA DE BROTES  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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 PASTA CON CALDO  
VEGETAL  
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  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

27

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PATATAS VIUDAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

28

LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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