

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

LECHUGA Y JUDIA BROTE
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATAS
ZUMO DE NARANJA NATURAL

3

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
ARROZ CANTONÉS
CABALLA AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

9

JORNADA CHEROKEE
ENSALADA DE COL
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas con maíz)
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

10

TOMATE Y OLIVAS
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
FRUTA

14

LECHUGA Y COL LOMBARDA
OLLA GITANA
REVUELTO DE JAMÓN YORK
YOGUR

15

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

16

ENSALADA DE BROTES
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

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
PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

27

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS VIUDAS
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

28

LECHUGA Y OLIVAS
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

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