

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

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

LECHUGA Y JUDIA BROTE
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
CABALLA AL HORNO
YOGUR

6

7

8

9

10

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

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

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

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

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

13

14

15

16

17

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

LECHUGA Y COL LOMBARDA
OLLA GITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
YOGUR

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

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

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

20

21

22

23

24

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

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

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

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
ZUMO DE NARANJA NATURAL

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

27

28

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS VIUDAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

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