

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  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
YOGUR

6

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

7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS  
PINCHITOS DE PAVO  
FRUTA

8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE MENUDILLOS  
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 AL AJILLO  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

14

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
OLLA GITANA  
REVUELTO DE JAMÓN YORK  
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
GUISADO DE TERNERA  
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN  
Y JENGIBRE  
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 Y QUESO  
RALLADO  
PINCHITOS DE PAVO  
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  
LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

27

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PATATAS VIUDAS  
TORTILLA DE QUESO  
FRUTA

28

LECHUGA Y OLIVAS  
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
YOGUR

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