

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
PASTA AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

7

LECHUGA
GUISADO DE TERNERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

8

LECHUGA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

9

LECHUGA
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

13

TOMATE NATURAL
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

15

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

16

MASAI
ENSALADA KACHUMBARI
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

17

LECHUGA
ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

20

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

21

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA (ECOLÓGICO) CON
VERDURITAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE
Y MEDIO HUEVO DURO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

27

LECHUGA
SOPA DE PASTA CON CALDO
VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
FRUTA

29

LECHUGA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

30

LECHUGA
POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

31

ENSALADA VERDE
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

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