

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ
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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

7

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON
HARINA DE MAIZ
FRUTA

14

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

15

ENSALADA VERDE
SOPA MINISTRONE
POLLO EN SALSAS
FRUTA

16

MASAI
ENSALADA KACHUMBARI
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
NYAMA CHOMA DE POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

20

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

21

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO, MAÍZ
Y JAMÓN DE YORK
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA (ECOLÓGICO) CON
VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

23

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

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE
Y MEDIO HUEVO DURO)
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE MENUDILLOS
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 Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y
CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

30

LECHUGA Y PEPINILLO
POTAJE DE GARBANZOS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

31

ENSALADA VERDE
MACARRONES 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