

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
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PIZZA
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO
CON SOFRITO DE AJO
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
GUISADO DE TERNERA
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 COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
NUGGET DE MERLUZA
FRUTA

14

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

15

ENSALADA VERDE
SOPA MINISTRONE
POLLO EN SALSA
FRUTA

16

MASAI
ENSALADA KACHUMBARI
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
NYAMA CHOMA DE POLLO
HELADO

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CREMA
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 MIXTA AL HORNO
FRUTA

22

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

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
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 SALSA DE TOMATE
FRUTA

30

LECHUGA Y PEPINILLO
POTAJE DE GARBANZOS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

31

ENSALADA VERDE
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

By Curious
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