

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
PATATAS VIUDAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO AL AJILLO  
PIZZA SIN GLUTEN  
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
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 SALSA  
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 CON FIDEO SIN  
GLUTEN  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

16

**MASAI**  
ENSALADA KACHUMBARI  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ  
XD NYAMA CHOMA DE POLLO (SIN  
SOJA NI GLUTEN)  
HELADO

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO AL AJILLO  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

20

TOMATE CON ORÉGANO  
PATATAS GUISADAS CON  
ZANAHORIAS  
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  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON  
VERDURAS  
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
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  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

31

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
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