

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 SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PIZZA
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)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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 DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
FRUTA

16

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

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

20

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
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 CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
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
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