

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE PASTA (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO
FRUTA

3

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
FIDEUA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALS
FRUTA

8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
CABALLA AL HORNO
FRUTA

10

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

11

LECHUGA
GUISADO DE TERNERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALS
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
TOMATE CON ORÉGANO
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE ABADEJO EN SALS
YOGUR NATURAL

25

TOMATE Y MAÍZ
GARBANZOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

26

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE
Y MEDIO HUEVO DURO)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

29

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

31

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
SOPA MINSTRONE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cumbios
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