

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 SALSA  
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)  
NAPOLITANA  
CABALLA REBOZADA  
FRUTA

10

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
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 SALSA  
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
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 CON LONCHA DE JAMÓN  
YORK  
FRUTA

23

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
PECHUGA EMPANADA  
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
TOMATE CON ORÉGANO  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

TOMATE Y MAÍZ  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

26

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE  
Y MEDIO HUEVO DURO)  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

29

TOMATE Y OLIVAS  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
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 MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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