

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
POLLO ASADO  
FRUTA

3

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

4

LECHUGA Y MAÍZ  
OLLA GITANA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
POLLO ASADO  
FRUTA

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CABALLA AL HORNO  
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  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
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 (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
HELADO

25

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

26

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

29

TOMATE Y OLIVAS  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

31

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

By Choices 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