

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

727 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE PASTA (ECOLÓGICO)  
POLLO ASADO  
FRUTA

3

588 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

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

4

594 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 6

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

5

686 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 5

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

8

638 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
TORTILLA DE QUESO  
FRUTA

9

823 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

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

10

788 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

560 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

LECHUGA  
GUISADO DE TERNERA  
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS  
FRUTA

12

562 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

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

15

716 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 14

ENSALADA VERDE  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
CASERA  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

16

651 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

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

17

629 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

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

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

643 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN  
YORK  
FRUTA

23

747 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS  
PECHUGA EMPANADA  
FRUTA

24

827 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 9

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TOMATE CON ORÉGANO  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
AGRIDULCE CON PATATA MARINA  
HELADO

25

735 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ  
POTAJE DE GARBANZOS  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA

26

845 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 13

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

29

954 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
FRUTA

30

640 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

31

541 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

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

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