

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
YOGUR

23

CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
NUGGETS DE POLLO CASEROS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
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