C. ORVALLE - RÉGIMEN

Enero – 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA	10 ESPINACAS REHOGADAS TORTILLA DE QUESO	11 ARROZ CON VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA	12 CONSOMÉ O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	13 JUDÍAS VERDES PECHUGA A LA PLANCHA
16 GUISANTES CON JAMÓN BACALAO A LA RIOJANA	17 ACELGAS AL VAPOR TORTILLA DE ESPINACAS	18 BRÓCOLI CON JAMÓN JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	19 PANACHE DE VEDURAS LOMO A LA PLANCHA	20 SOPA DE VERDURA FILETE DE TERNERA
23 ESPAGUETIS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA	24 COLIFLOR AL AJILLO REVUELTO DE ESPÁRRAGOS	25 CONSOMÉ O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	26 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA TERNERA A LA PLANCHA	27 VERDURAS ASADAS FILETE DE PAVO
30 LOMBARDA CON MANZANA LOMO AL HORNO	31 MACARRONES AL PESTO POLLO ASADO			

NOTAS: Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentación saludable y sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:		PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	→	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	→	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	→	PESCADO O HUEVO
PESCADO	→	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	→	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	→	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	→	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:

COMPASS GROUP | Scolarest

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.