

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

RECETA FISH REVOLUTION
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
 ENSALADA CON BROTES DE JUDIA LÁCTEO

2

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

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
 MAÍZ Y OLIVAS
 LÁCTEO

12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
 ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
 PURÉ DE PATATAS
 FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
 COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
 LÁCTEO

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

16

VIKINGOS
 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO
 ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
 YOGUR

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
 CALAMARES GUIADOS
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 POLLO EN SALSA
 ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 LÁCTEO

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
 CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO
 HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 NATILLAS

23

NO LECTIVO

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
GROUP | 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
GROUP | Scolarest