

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
MERLUZA A LA RIOJANA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DESNATADO

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

17

18

19

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS  
CON CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

SOPA DE LETRAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MANZANA  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

**JORNADA LOS MAYAS**  
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)  
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO  
FRUTA

COLIFLOR A LA NAVARRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

30

31

CREMA DE GUISANTES  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program 

Por Cuantos **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