

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

10

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

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

12

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
FRUTA

16

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS
CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

26

JORNADA LOS MAYAS

CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

27

COLIFLOR A LA NAVARRA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

31

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

**AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest
By Cuentos

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**


**Grow FOOD
BANKS**

NOTAS:

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