

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
YOGUR DESNATADO

2

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

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
YOGUR DESNATADO

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
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

VIKINGOS
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y
LLUVIA
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL
ESTILO VIKINGO
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
YOGUR DESNATADO

19

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

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
YOGUR DESNATADO

21

SOPA DE COCIDO
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 DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

23

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

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