

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

2

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS
FRUTA

3

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE QUESO
VERDURAS
FRUTA

9

JORNADA CHEROKEE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA

10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

13

MACARRONES GRATINADOS
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

17

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA
MARINA
YOGUR

23

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

**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