

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
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
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)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
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 ABADEJO 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
GARBANZOS CON VERDURAS
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
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

31

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

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**

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