

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 LÁCTEO

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y GARBANZOS
LÁCTEO

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 DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

VIKINGOS
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS
YOGUR

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

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

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
POSTRE DE NAVIDAD

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cuentas 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