

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE GUISANTES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

MACARRONES A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

7

POTAJE DE GARBANZOS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

9

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

10

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

13

PATATAS GUIADAS CON MAGRA Y GUISANTES
POLLO EN SALSAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

17

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

21

SOPA MARAVILLA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

FIDEUA CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
FRUTA

27

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
LOMO EMPANADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
GELATINA

30

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

31

TALLARINES CON ATÚN
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

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
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