

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

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

3

LENTEJAS CON CHORIZO
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 PICADILLO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

10

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

13

PATATAS GUIADAS CON MAGRA Y GUISANTES
POLLO EN SALSA
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
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)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMباري
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ESPAGUETIS AL AJILLO
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 SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

FIDEUA CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

29

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA 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