

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
YOGUR



4

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO TANDOORI
FRUTA

5

ESPAQUETIS AL AJILLO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
TERNERA EN SALSA
FRUTA

7

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
CALABACÍN
FRUTA

8

ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

11

12

13

14

15

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

18

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
HUEVOS COCIDOS
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FIDEUA DE ATÚN
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
COUS COUS
FRUTA

21

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

22

TALLARINES AL AGLIAJO
RUSTIDO DE MAGRA
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
FRUTA

26

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO
FRUTA

27

CREMA DE PUERROS
POLLO EN SALSA
FRUTA

28

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

PASTA AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
YOGUR

NOTAS: VERDURA CRUDA: trocear en pequeños trozos y poner en remojo durante un par de horas. VERDURA Y LEGUMBRE COCIDAS: hervir 2 veces y tirar el agua cada vez. Frutas de preferencia: manzana, pera y sandía.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
GROUP | Scolarest

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

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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