

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON  
TACOS DE TERNERA Y VERDURAS  
FRUTA

3

PATATAS VIUDAS  
FILETE DE ABADENO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

4

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,  
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y  
CEBOLLA)  
POLLO TANDOORI  
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA  
YOGUR

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

8

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
CABALLA AL LIMÓN  
PEPINO  
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA Y CURRY  
MACARRONES TRES DELICIAS SIN GLUTEN NI  
HUEVO (CHAMPIÑÓN, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FRUTA

11

ENSALADA DE QUESO FRESCO  
PATATAS CON CHOCO  
YOGUR

14

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
WOK CON FIDEOS SIN GLUTEN Y VERDURAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

17

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,  
HUEVO Y TOMATE  
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS Y  
POLLO AL CURRY  
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO  
ROJO Y CEBOLLINO  
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y  
TORTILLA  
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
FRUTA

23

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
CARNE MAGRA A LA JARDINERA (GUISANTES,  
ZANAHORIA Y PATATA)  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
REVUELTO DE ATÚN  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO  
YOGUR

28

COLIFLOR SALTEADA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

29

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES  
FRUTA

30

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON  
TACOS DE TERNERA Y VERDURAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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