

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

BERENJENA A LA PLANCHA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO TANDOORI
ARROZ BLANCO
YOGUR

5

SOPA MARAVILLA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

6

FESTIVO

7

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

8

FESTIVO

9

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CHOCO EN SALSA
YOGUR

12

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS
COUS Y POLLO AL CURRY
FRUTA

16

CODITOS CON SOFRITO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

19

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

21

JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

22

TALLARINES AL AGLIAJO
HAMBURGUESA DE PAVO, EMMENTAL Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
YOGUR

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuántos
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

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
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