

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS VIUDAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO TANDOORI
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA
YOGUR

5

SOPA MARAVILLA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
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
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

12

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

14

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

15

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
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
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

21

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

22

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
HAMBURGUESA DE PAVO, EMMENTAL Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
NATILLAS DE CHOCOLATE

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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