

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
POLLO TANDOORI  
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA  
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 QUESO FRESCO  
PATATAS CON CHOCO  
YOGUR

12

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
TOMATE Y OLIVAS  
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, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
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