

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

CREMA DE PUERROS
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y
VERDURAS
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA

12

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

13

POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO TANDOORI
ARROZ BLANCO
FRUTA

17

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

18

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
CABALLA AL LIMÓN
PEPINO
FRUTA

19

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

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

21

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CHOCO EN SALSA
YOGUR

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

26

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

27

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

28

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuñados
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