

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

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

4

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

5

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO
YOGUR

6

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y
VERDURAS
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA

8

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

9

POTAJE DE LENTEJAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

13

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

14

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
CABALLA AL LIMÓN
PEPINO
FRUTA

15

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

16

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

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

22

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

23

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

24

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

27

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

28

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
FRUTA

29

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

30

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

31

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO
YOGUR

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

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