

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

3

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