

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA BILBAÍNA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
BRÓCOLI  
FRUTA

4

CREMA DE PUERROS  
MACARRONES CON SOFRITO  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
PATATAS CON CHOCO  
YOGUR DESNATADO

8

POTAJE DE LENTEJAS  
TORTILLA FRANCESA  
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO  
ROJO)  
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

11

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

12

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON  
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
YOGUR DESNATADO

15

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

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

17

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19

MACARRONES CON TOMATE  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR DESNATADO

22

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y  
PATATAS  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y  
VERDURAS  
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA  
ARROZ MELOSO CON SEPIA  
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
FILETE DE ABADENO AL HORNO  
CALABACÍN  
FRUTA

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA BILBAÍNA  
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
BRÓCOLI  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Por Cuantos **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