

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ARROZ CON VERDURAS
BACALAO A LA BILBAÍNA
FRUTA

3

ALCACHOFAS SALTEADAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
BRÓCOLI
FRUTA

4

CREMA DE PUERROS
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

5

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA Y RAPE
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

12

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

15

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

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

MACARRONES GRATINADOS
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,
ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA VERDE
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y
PATATAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PASTA
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ MELOSO CON SEPIA
FRUTA

24

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
CALABACÍN
FRUTA

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

ARROZ CON VERDURAS
BACALAO A LA BILBAÍNA
FRUTA

31

ALCACHOFAS SALTEADAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
BRÓCOLI
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuántos
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