

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA
FRUTA

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CALAMARES GUISADOS
YOGUR

5

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PASTA
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

ESPIRALES SALTEADOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

12

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
HUEVOS REVUELTOS
PIMIENTOS VERDES
FRUTA

14

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MACARRONES SALTEADOS
CABALLA AL HORNO
JUDÍAS VERDES
YOGUR

19

CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

21

BERENJENA A LA PLANCHA
CALAMARES GUISADOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

22

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

ESPAGUETIS SALTEADOS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

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

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. NO UTILIZAR PATATA EN NINGUNA ELABORACION.

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