

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE PUERROS  
MACARRONES CON SOFRITO  
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
PATATAS CON CHOCO  
YOGUR DESNATADO

5

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

6

CREMA DE CALABAZA  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

7

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

8

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

9

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

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS  
MACARRONES CON SOFRITO  
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA  
ARROZ MELOSO CON SEPIA  
FRUTA

21

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
CALAMARES GUISADOS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

22

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR DESNATADO

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

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