

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

5

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

6

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
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

12

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
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 PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

16

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ MELOSO CON SEPIA
FRUTA

21

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

22

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cuantos 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