

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE PUERROS
MACARRONES CON SOFRITO
FRUTA

2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
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
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
YOGUR

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)
FILETE DE ABADENO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE ATÚN 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 CON SOFRITO
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 de elaboración y servicio.

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

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