

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
PATATA PANADERA
HELADO

11

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

12

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS
CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE
MAÍZ
FRUTA

14

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15

**JORNADA GASTRONOMICA
ALEMANA**
ARROZ BÁVARO (CON VERDURAS Y
MAGRO)
LOMO DE SAJONIA
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON
VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

JORNADA AUSTRALIANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE CALABACÍN
YOGUR

21

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PEPINO
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y
RATATOUILLE
HELADO

28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
QUINOA (ECOLÓGICO) SALTEADA CON
CEBOLLA
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,
ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cumbious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

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: