

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

11

12

13

14

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

BRÓCOLI CON PATATAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

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

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

18

19

20

21

22

CREMA DE BRÓCOLI  
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

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

ARROZ EN PAELLA CON POLLO Y VERDURAS (PIMIENTO Y ZANAHORIA)  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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

25

26

27

28

29

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
HELADO

PATATAS ALI-OLI  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
QUINOA (ECOLÓGICO) SALTEADA CON CEBOLLA  
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
FRUTA

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*

# 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.