

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

7

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE INVIERNO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
YOGUR DESNATADO

10

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE Y VERDURAS
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
VERDURAS GRATINADAS
YOGUR DESNATADO

14

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
TORTILLA DE QUESO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS
ENSALADA ESPECIAL
FRUTA

17

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA GAJO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
VERDURAS GRATINADAS
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA

24

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
BACALAO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

COLIFLOR A LA GALLEGA
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
ENSALADA ESPECIAL
YOGUR DESNATADO

29

CODITOS CON PISTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

GUISANTES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

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.

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