

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS VIUDAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO TANDOORI
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA
YOGUR

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

6

FESTIVO

7

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
MACARRONES TRES DELICIAS SIN GLUTEN NI
HUEVO (CHAMPIÑON, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

8

FESTIVO

9

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

12

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK CON FIDEOS SIN GLUTEN Y VERDURAS
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

15

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO AL CURRY
FRUTA

16

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

22

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO, EMMENTAL Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
NATILLAS DE CHOCOLATE

23

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO
FRUTA

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

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