

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON  
TACOS DE TERNERA Y VERDURAS  
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CON POLLO  
FRUTA

11

PATATAS VIUDAS  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

12

POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
FRUTA

13

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

16

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

17

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
PEPINO  
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

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

20

ENSALADA DE QUESO FRESCO  
PATATAS GUISADAS CON POLLO  
YOGUR

23

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS  
COUS Y POLLO AL CURRY  
FRUTA

27

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

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Caring  
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.



**SCOLAREST**

*Alimentación  
saludable y  
sostenible*

COMPASS  
GROUP | 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  
GROUP | Scolarest