

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS
FRUTA

12

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

13

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

14

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

15

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

18

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
FILETE DE ABADJO A LA PLANCHA
VERDURAS
FRUTA

19

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y
ACEITUNA
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

21

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

22

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS, CABALLA)
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

25

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

26

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE MERLUZA
FRUTA

27

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

28

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
YOGUR

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.

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

COMPASS
Scolarest

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