

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 ABADEJO A LA ANDALUZA  
CALABACÍN  
FRUTA

14

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

15

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,  
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y  
CEBOLLA)  
POLLO A LA CAZADORA  
CON ARROZ PILAF  
YOGUR

18

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

19

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO EN SALSAS 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)  
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON  
TERNERA  
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 POLLO CON VERDURAS  
FRUTA

27

ARROZ A LA NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

De Cumbias  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**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