

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

734 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS

LÁCTEO
DAIRY

709 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE

GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

846 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

LÁCTEO
DAIRY

542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

FRUTA
FRUIT

FESTIVO LOCAL

754 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 13

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

LÁCTEO
DAIRY

609 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE

ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

FRUTA
FRUIT

804 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

LÁCTEO
DAIRY

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y JUDIA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES

FRUTA
FRUIT

699 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)

COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES

POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN

ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan
tostado)

FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and
toast)

LÁCTEO
DAIRY

661 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES

PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE

SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

723 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS
PROVENZALES Y LIMÓN
BAKED SALMON MEDALLION WITH PROVENÇAL HERBS
AND LEMON

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

LÁCTEO
DAIRY

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

579 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

LÁCTEO
DAIRY

587 Kcal. P.: 12 HC.: 65 L.: 20 G.: 4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS

FRUTA
FRUIT

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE

FRUTA
FRUIT

583 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM

FISH LASAÑA
FISH LASAGNA

LÁCTEO
DAIRY

691 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

739 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

LÁCTEO
DAIRY

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Countous
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LÁCTEO

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

FESTIVO LOCAL

10

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATA ASADA
LÁCTEO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

3

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

6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LÁCTEO

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

FESTIVO LOCAL

10

LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,
pepino y pan tostado)
LÁCTEO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON
HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
LÁCTEO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LÁCTEO

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

FESTIVO LOCAL

10

LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,
pepino y pan tostado)
LÁCTEO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATA ASADA
LÁCTEO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

FESTIVO LOCAL

10

LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

9

FESTIVO LOCAL

10

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

15

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO BEREBER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
LÁCTEO

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS EN SALSA VERDE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATA ASADA
LÁCTEO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LÁCTEO

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

FESTIVO LOCAL

10

LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO

13

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,
pepino y pan tostado)
LÁCTEO

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
LÁCTEO

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

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

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