

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 736 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES AND PEAS
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
COURGETTE PROVENÇAL
FRUTA
FRUIT

9 604 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

16 570 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO
LEGUMBRETA SCRAMBLED WITH VEGETABLES AND EGGS
ENSALADA CON ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAQUETES CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30 683 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

3 658 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BAKED PORK LOIN IN SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
LÁCTEO
DAIRY

10 753 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
LÁCTEO
DAIRY

17 871 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 12

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
HAMBURGUESA PEZCONOCIDOS COMPLETA CON QUESO Y SALSA BARBACOA
FISH BURGER COMPLETE WITH CHEESE AND BARBECUE SAUCE
LÁCTEO
DAIRY

24 689 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

31 774 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 16

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

4 644 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 40 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

11 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 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

18 729 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

25 608 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 21 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA OF THE SEA
FRUTA
FRUIT

5 1.015 Kcal. P.: 46 HC.: 28 L.: 26 G.: 6

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)
MANHATTAN HAMBURGER (Turkey with gravy sauce)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

12

FESTIVO

19 690 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
LÁCTEO
DAIRY

26 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 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

6 675 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 12

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER
HELADO
ICE CREAM

13

NO LECTIVO

20 702 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 8

SOPA DE MENUDILLOS
SOUP
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27 635 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

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

2

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

3

JUÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
LÁCTEO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GELATINA DE FRESA

6

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
HELADO

9

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LÁCTEO

18

PATATAS CON PIMIENTOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
LÁCTEO

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
PATATAS FRITAS
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**

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
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

2

PAELLA DE VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
LÁCTEO

4

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GELATINA DE FRESA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
HELADO

9

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
HAMBURGUESA PEZCONOCIDOS COMPLETA CON QUESO Y SALSA BARBACOA
LÁCTEO

18

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
LÁCTEO

20

SOPA DE MENUDILLOS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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
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

2

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

3

JUÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
LÁCTEO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GELATINA DE FRESA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
HELADO

9

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LÁCTEO

18

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
LÁCTEO

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
PATATAS FRITAS
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

2

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

3

JUÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GELATINA DE FRESA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE MENUDILLOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cumbios
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

2

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

3

COLIFLOR CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
LÁCTEO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GELATINA DE FRESA

6

PATATAS GUIADASAS CON ZANAHORIAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
HELADO

9

CREMA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LÁCTEO

18

PATATAS CON PIMIENTOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ARROZ CON POLLO
LÁCTEO

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

2

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

3

JUÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
LÁCTEO

4

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GELATINA DE FRESA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
HELADO

9

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LÁCTEO

18

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
LÁCTEO

20

SOPA DE MENUDILLOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

JORNADA ESPECIAL
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
PATATAS FRITAS
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