

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 602 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

18 635 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25 749 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

12 725 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
LÁCTEO
DAIRY

19 698 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 12

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
LÁCTEO
DAIRY

26 640 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
OREGANO FRENCH OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

6 780 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13 697 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

20 654 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27 632 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ THAI
THAI RICE
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
HAKE FILLET WITH GREEN TAPENADE AND RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

7 676 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 8

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

14 607 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 10

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
HELADO
ICE CREAM

21 761 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

28 607 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 10

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
HELADO
ICE CREAM

8 511 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

15 514 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 11

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE
FRUTA
FRUIT

22 593 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

29 577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

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

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

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

6

7

8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

11

12

13

14

15

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

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

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUTA

18

19

20

21

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

25

26

27

28

29

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

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



6

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA



ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

14

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

15

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA



ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

LENTEJAS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA



FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

28

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

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

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

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

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

17

18

13

14

15

24

25

20

21

22

31

1

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y
RATATOUILLE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

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

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y
TOMATE NATURAL
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuentas
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



6

7

8

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

ALCACHOFAS CON PATATA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

11

12

13

14

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

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

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

18

19

20

21

22

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

25

26

27

28

29

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

COLIFLOR CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cumbios 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

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

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

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

ARROZ THAI
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
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