

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

585 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS
VEGETABLE SOUP WITH PASTA
POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cumbious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

4

788 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

5

685 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

797 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

12

657 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
BAKED COD WITH CAULIFLOWER PUREE WITH OLIVE OIL, CARROT AND SESAME
LÁCTEO
DAIRY

13

451 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 32 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

14

757 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
LÁCTEO

15

619 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
TOMATE PROVENZAL
PROVENÇALE TOMATOES
FRUTA
FRUIT

18

973 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 41 G.: 10

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
EMSPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

19

625 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 25 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA OF THE SEA
LÁCTEO
DAIRY

20

682 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

21

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 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

22

681 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
HELADO
ICE CREAM

□

□

□

□

□

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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LÁCTEO

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
POLLO EN SALSA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

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

1

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

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

12

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LÁCTEO

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS CON
ZANAHORIA
FISHPIZZA MARINA
LÁCTEO

20

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

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

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LÁCTEO

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentas
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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
POLLO EN SALSAS
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO
LÁCTEO

13

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LÁCTEO

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
BRÓCOLI CON PUERRO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LÁCTEO

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)
CREMA PARMENTIER
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

20

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

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