

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

707 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

668 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

687 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
BIL SHAREYAH (EGYPTIAN-STYLE NOODLE RICE)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

812 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
LÁCTEO
DAIRY

694 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

614 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 15

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
DAIRY

578 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 10

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

773 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

602 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

532 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
HELADO
ICE CREAM

695 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 17

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
GUI SANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
HELADO
ICE CREAM

949 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 37 G.: 10

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

656 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

738 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

ARROZ THAI
THAI RICE
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRIED SQUID RINGS
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

537 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 19 G.: 2

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

2

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

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA

6

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LÁCTEO

7

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
HELADO

9

ARROZ THAI
CALAMARES GUISADOS
VERDURAS
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
GUISANTES Y PATATAS DADO
HELADO

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

2

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

5

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LÁCTEO

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
HELADO

9

ARROZ THAI
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
VERDURAS
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
GUISANTES Y PATATAS DADO
HELADO

16

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
PIZZA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

2

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

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LÁCTEO

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
HELADO

9

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
VERDURAS
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
GUISANTES Y PATATAS DADO
HELADO

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
PIZZA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

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

5

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ THAI
CALAMARES GUIADOS
VERDURAS
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
GUISANTES Y PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

FIDEUA DE SETAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON
PATATAS DADO
FRUTA

6

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
HELADO

9

ARROZ CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

13

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO

16

SOPA DE AVE CON PASTA
FUSILLI CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
PIZZA
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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

2

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

5

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LÁCTEO

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
HELADO

9

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
VERDURAS
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
GUISANTES Y PATATAS DADO
HELADO

16

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSAS DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
PIZZA
HELADO

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