

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

7

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

9

FESTIVO

10

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMÓN
YORK
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
FRIJOLES RANCHEROS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS
CHULETA DE CERDO
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
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

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

FESTIVO

10

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMÓN
YORK
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
FRIJOLES RANCHEROS
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CHULETA DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
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

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

7

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

FESTIVO

10

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
YOGUR

21

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS FRITAS
YOGUR

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS
CHULETA DE CERDO
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
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

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

7

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

FESTIVO

10

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
YOGUR

21

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS FRITAS
YOGUR

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS
CHULETA DE CERDO
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
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

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

FESTIVO

10

TALLARINES AL AGLIAJO
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMÓN
YORK
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
FRIJOLES RANCHEROS
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CHULETA DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PICADILLO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

→

VERDURAS

→

CARNE

→

PESCADO

→

HUEVO

→

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

→

CEREALES O FÉCULAS

→

PESCADO O HUEVO

→

CARNE MAGRA O HUEVO

→

PESCADO O CARNE MAGRA

→

LÁCTEOS O FRUTA

→

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

7

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA ROMANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

FESTIVO

10

TALLARINES AL AGLIAJO
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
FRUTA

21

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLLO EN SALSA
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS
CHULETA DE CERDO
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

30

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
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

FESTIVO

2

CREMA DE CALABAZA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

9

FESTIVO

10

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA
DE LECHE Y BACON)
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
FRUTA

11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMÓN
YORK
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

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

18

JORNADA MEXICANA
FRIJOLES RANCHEROS
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
HELADO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS FRITAS
YOGUR

22

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CHULETA DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

SOPA DE PICADILLO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUI
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