

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

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

9

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PICADILLO
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumplido
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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PICADILLO
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE ABADAJE EN SALSAS
FRUTA

17

ALCACHOFAS CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PICADILLO
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumplido
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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
TORTILLA DE QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumios
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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CROQUETAS DE ESPINACAS
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PICADILLO
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumplido
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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATAS FRITAS
HELADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADENO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PICADILLO
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumis
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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE
JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO,
ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

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

26

LOMBARDA CON MANZANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE VERDURAS
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADENO EN SALSA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR DESNATADO

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADENO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE VERDURAS
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumpliendo
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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

12

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TOMATE EN DADOS
YOGUR DESNATADO

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

23

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABAD EJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE VERDURAS
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE
CURRY
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Cumplimiento
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