

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
VERDURAS
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

2

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

3

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
PIMIENTOS VERDES
YOGUR NATURAL

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

6

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
YOGUR NATURAL

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
YOGUR NATURAL

11

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
YOGUR NATURAL

12

FESTIVO

13

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR NATURAL

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR NATURAL

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BACALAO AL HORNO
YOGUR NATURAL

18

ALCACHOFAS SALTEADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
YOGUR NATURAL

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

23

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

24

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
YOGUR NATURAL

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
AL AJILLO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR NATURAL

30

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

31

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
PIMIENTOS VERDES
YOGUR NATURAL

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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

Notas:

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

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

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

COMPASS
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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

Notas:

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

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

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

COMPASS
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA

23

BRÓCOLI CON PUERRO
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuñados
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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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 de elaboración y servicio.

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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

Notas:

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

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

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

COMPASS
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow FOOD
BANKS

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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

Notas:

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

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

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

COMPASS
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON POLLO
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE QUESO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuñados
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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

By Curious  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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES CON SOFRITO
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

POTAJE DE LENTEJAS
TERNERA EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Cuentos
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 de elaboración y servicio.

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA

6

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE POLLO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON POLLO
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
PECHUGA DE PAVO GUISADO
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

20

ENSALADA DE QUESO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
YOGUR

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
PECHUGA DE PAVO GUISADO
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

3

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

5

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

12

FESTIVO

13

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA
Y ACEITUNA
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
FRUTA

19

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES CON SOFRITO
FRUTA

20

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON
TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

27

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

31

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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