

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](http://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 GUISADAS 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](http://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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Por Cuentos  
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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

De Cuentas  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso 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  
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](http://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

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](http://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](http://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](http://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

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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

De Cuentas  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso 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  
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](http://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](http://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](http://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](http://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 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](http://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](http://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](http://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](http://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 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](http://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