

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

**Mujer
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomers10.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest
By Curious

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**


**FOOD
BANKS**

				1	2	3
					SOPA DE AVE	ARROZ BLANCO CON OREGANO, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
					ALBONDIGAS JARDINERA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y maíz) BAJA EN SAL
					FRUTA	FRUTA
6	7		8	9		
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS		ARROZ CON VERDURAS	ESPIRALES DE COLOR CON VERDURAS SALTEADAS		CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HUEVOS COCIDOS CON ESPARRAGOS PLANCHA Y PATATAS	POLLO CON SALSAS DE CHAMPIÑONES, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)	SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON PISTO		GARBANZOS ALIÑADOS
FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA		FRUTA
13	14		15	16		17
CREMA DE CALABACIN	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL		ARROZ BRUT	CREMA DE PUERROS		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	POLLO CON SALSAS DE TOMATE Y PATATAS ASADAS CON PICADA		ROTI DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PURE DE PATATA Y ALBAHACA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (Lechuga, Aceitunas y Maiz)
YOGUR DE LIMON	FRUTA		FRUTA	FRUTA		FRUTA
20	21		22	23		24
SOPA DE AVE CON PICADILLO DE HUEVO	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS		ENSALADA DE PASTA (no glutenno huevo)	CREMA DE CALABACIN		SEMOLA DE ARROZ
BROCHETA DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)		FRITO MALLORQUIN DE POLLO	POLLO ASADO CON ROMERO Y ARROZ INTEGRAL		HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS FRITAS
FRUTA	FRUTA		YOGUR DE FRESA	FRUTA		FRUTA
27	28		29	30		31
ENSALADA DE LENTEJAS	ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS VERDES, JUDIAS VERDES Y MAIZ		CREMA DE VERDURAS (puerros, calabacin, zanahoria y coliflor)	ARROZ CALDOSO		CREMA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA (lechuga y tomate)	PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO		ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PICADA Y PATATAS FRITAS BAJA EN SAL	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz)		SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
FRUTA	YOGUR DE COCO		FRUTA	FRUTA		FRUTA

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