

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

¡Anímate a cocinar!
100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersa 12.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

¡CUIDANDO NUESTROS MARES!

FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

1

2

3

4

5

PASTA CON SALSA NAPOLITANA

PAELLA DE VERDURAS

POTAJE DE GARBANZOS

ARROZ CON VERDURAS

SOPA DE AVE

TORTILLA DE PATATA CON JUDÍAS VERDES

MERLUZA AL CALDO CORTO CON GUISANTES

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)

MERLUZA ENCEBOLLADA CON MENESTRA

COMPOTA DE MANZANA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

8

9

10

11

ENSALADA DE LENTEJAS

CREMA DE CALABACIN

ENSALADA PASTA TRICOLOR

ARROZ 3 DELICIAS

ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)

MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA

POLLO AL HORNO CON BROCOLI VAPOR

HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA

FRUTA

FRUTA

COMPOTA DE MANZANA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

15

16

17

18

19

CREMA DE ZANAHORIA

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

MENESTRA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)

HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS ASADAS

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)

MERLUZA AL HORNO CON SALSA CILANTRO Y GUISANTES

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

COMPOTA DE MANZANA

FRUTA

22

23

24

25

26

MACARRONES CON OREGANO

GARBANZOS ALIÑADOS

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO

CREMA DE VERDURAS

ENSALADILLA (SIN MAYONESA)

MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON CALABACIN Y PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA

POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES

MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTO Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) SENIOR

FRUTA

COMPOTA DE MANZANA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

29

30

CREMA DE CALABACIN

ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)

ARROZ A LA CUBANA

PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA

ENSALADA DE ALUBIAS

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL

HAMBURGUESA DE PAVO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS

LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz)

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
2007

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
2007

Scolarest