

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

¡Aquí
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersa 12.org

ABAZA
STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

¡ABRIENDO
MARES

FOOD
BANKS

COMPASS
GROUP | Scolarest

1

2

3

4

5

PASTA CON SALSA NAPOLITANA (NO GLUTEN NO HUEVO)

PAELLA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

ARROZ CON VERDURAS

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

HAMBURGUESA DE PAVO 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

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

8

9

10

11

ENSALADA DE LENTEJAS

CREMA DE CALABACIN

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (NO GLUTEN NO HUEVO)

ARROZ 3 DELICIAS

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR

HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

15

16

17

18

19

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

MENESTRA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

PASTA (no gluten no huevo) CON SALSA DE TOMATE Y ORZO

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

MERLUZA AL HORNO CON PATATA

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS

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

MERLUZA AL HORNO CON SALSA CILANTRO Y GUISANTES

LACTEO

FRUTA

FRUTA

COMPOTA DE MANZANA

FRUTA

22

23

24

25

26

CREMA DE PUERROS

GARBANZOS ALIÑADOS

CREMA DE PUERROS

TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)

ENSALADILLA

ESTOFADO DE PAVO

POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA

POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES

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

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

29

30

CREMA DE CALABACIN

CREMA DE JUDIAS VERDES

ARROZ CON VERDURAS (berenjena, calabacin, pimiento rojo, zanahoria)

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA

ENSALADA DE ALUBIAS

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

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

ABADEJO AL LIMON CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS

FRUTA

LACTEO

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