

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Aquí
se cocina
100% con
ACEITE
DE OLIVA

aprendemosano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
TRES

Grow
FOOD
BANKS

1	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	2	ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas)	3	CREMA DE BROCOLI	4	ARROZ CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA)	5	SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA		PAELLA DE VERDURAS		LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA		POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)		MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA
8	COLIFLOR AL AJILLO	9	CREMA DE CALABACIN	10	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (NO GLUTEN NO HUEVO)	11	BROCOLI AL VAPOR	12	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 CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS		POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS		HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA
15	ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)	16	ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)	17	CREMA DE VERDURAS	18	CREMA DE CALABAZA	19	BRÓCOLI SALTEADO
	POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)		HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS ASADAS		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)		MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN
	LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA
22	CREMA DE PUERROS	23	CALDO DE AVE CON ARROZ	24	CREMA DE PUERROS	25	CREMA DE VERDURAS	26	PATATAS AL AJILLO
	ESTOFADO DE PAVO		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)		ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA		POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA SALTEADA		MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA
29	CREMA DE CALABACIN	30	ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)		ARROZ A LA CUBANA		PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA		CALDO DE AVE CON ARROZ
	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 DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria)		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