

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CVO1948

¡¡¡
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersa 12.org

CREMA DE CALABAZA
STOP FOOD WASTE
Program

HAMBURGUESA DE PAVO CON
GUISANTES Y ZANAHORIA
Skoolarest

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO
¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

¡¡¡
RECONCILIANDO
LOS
MARES

FOOD
BANKS

COMPASS
GROUP | Scolarest

1

PASTA CON SALSA NAPOLITANA

TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS
VERDES

FRUTA

2

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA AL CALDO CORTO CON
GUISANTES

FRUTA

3

CREMA DE GARBANZOS

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS

ESTOFADO DE POLLO

FRUTA

8

CREMA DE LENTEJAS

MERLUZA AL HORNO CON PATATA
VAPOR

FRUTA

9

CREMA DE CALABACIN

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

FRUTA

10

ENSALADA PASTA TRICOLOR

SALCHICHAS DE CERDO CON
MENESTRA

FRUTA

11

ARROZ 3 DELICIAS

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

YOGUR NATURAL CON AZUCAR

15

CREMA DE ZANAHORIA

POLLO AL HORNO CON PATATAS
ASADAS

YOGUR NATURAL CON AZUCAR

16

SEMOLA DE ARROZ

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

FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS
ASADAS

FRUTA

18

CREMA DE GARBANZOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, mezclum, zanahoria)

FRUTA

19

ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN

FRUTA

22

CREMA DE PUERROS

ESTOFADO DE PAVO

FRUTA

23

CALDO DE AVE CON ARROZ

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

24

MACARRONES CON BECHAMEL

ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y
ZANAHORIA

FRUTA

25

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

POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y
JUDIAS VERDES

YOGUR NATURAL CON AZUCAR

26

MENESTRA DE VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON PATATA
CALABACIN Y ZANAHORIA

FRUTA

29

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE
LIMON CON TOMATE NATURAL

FRUTA

30

CREMA DE JUDIAS VERDES

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

YOGUR NATURAL CON AZUCAR

ARROZ A LA CUBANA

LOMO SAJONIA CON PATATA ASADA

FRUTA

PASTA CARACOLA CON SALSA
NAPOLITANA

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

FRUTA

CALDO DE AVE CON ARROZ

POLLO AL HORNO EN SINGAPOUR CON
PATATAS

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