

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
C/19348
Beatriz

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PASTA CON SALSA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA CON JUDÍAS 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	5 SOPA DE AVE EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 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 DE SOJA	12 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS YOGUR DE SOJA	16 SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO 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 CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA FRUTA	25 TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco) POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES YOGUR DE SOJA	26 MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y CALABACIN Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 ENSALADA DE VERANO (patata, pimienta roja, atún y huevo duro) HAMBURGUESA DE PAVO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS YOGUR DE SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersa...org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

GOBERNANDO
LOS
MARE

Grow
FOOD
BANKS

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