

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

			1	2	3
		CREMA DE AVE		FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO		POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
		LACTEO		FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE GARBANZOS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO	GUISO DE ALBONDIGAS	SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	CREMA DE GARBANZOS	ARROZ CALDOSO	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	TORTILLA DE PATATA CON GU.TOMATE ALIÑADO	FOGONERO CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON GU.TOMATE ALIÑADO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

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