

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

**Aquí
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersa 12.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**¡COCINANDO
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

TRAMPÓ DE GARBANZOS

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

LACTEO

4

ARROZ CON VERDURAS

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y aceitunas verdes)

FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS

EMPANADILLAS DE ATUN CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda y
aceitunas verdes)

FRUTA

9

CANELONES DE CARNE

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

LACTEO

15

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate,
aceitunas y zanahoria)POLLO AL HORNO CON PATATAS
ASADAS

LACTEO

16

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN,
CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y aceitunas)

FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS
ASADAS

FRUTA

18

TRAMPÓ DE GARBANZOS

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

FRUTA

19

ESPAGUETTIS CON SALSA DE
OREGANO

VARITAS DE MERLUZA CON GUISANTES

FRUTA

22

MACARRONES CON BECHAMEL

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON
ENSALADA (lechuga, pepino y
zanahoria)

FRUTA

23

GARBANZOS ALIÑADOS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

24

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON
FIAMBRE DE PAVOESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE
MOSTAZA Y ARROZ

FRUTA

25

TABOULÉ (limón, hierba buena, cilantro y
tomate fresco)POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y
JUDIAS VERDES

FRUTA

26

ENSALADILLA

MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES
ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)

FRUTA

29

ARROZ 5 DELICIAS

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE
LIMON CON TOMATE NATURAL

FRUTA

30

ENSALADA DE VERANO (patata,
pimiento rojo, atún y huevo duro)

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

LACTEO

ARROZ A LA CUBANA

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

FRUTA

PASTA CARACOLA CON SALSA
NAPOLITANATORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(Lechuga, cebolla y zanahoria)

FRUTA

ENSALADA DE ALUBIAS

POLLO AL HORNO EN SU JUGO 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