

MENU BASAL					JULIO				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1		2		3		4	
		CANELONES DE CARNE		ENSALADA PASTA TRICOLOR		ARROZ 3 DELICIAS		ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)	
		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA		POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS		MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES	
		FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA	
7		8		9		10		11	
ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)		ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)		MENESTRA DE VERDURAS		TRAMPÓ DE GARBANZOS		ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	
POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)		HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS FRITAS		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, zanahoria)		VARITAS DE MERLUZA CON GUISANTES	
FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
14		15		16		17		18	
MACARRONES CON BECHAMEL		GARBANZOS ALIADOS		JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO		TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)		ENSALADILLA	
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)		ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ		POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES		MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)	
FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
21		22		23		24		25	
ARROZ 5 DELICIAS		ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)		ARROZ A LA CUBANA		MACARRONES A LA CARBONARA		ENSALADA DE ALUBIAS	
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL		ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA		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		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
28		29		30		31			
PASTA CON SALSA NAPOLITANA		PAELLA DE VERDURAS		TRAMPÓ DE GARBANZOS		ARROZ CON VERDURAS			
TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES		MERLUZA AL CALDO CORTO CON GUISANTES		LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA		POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)			
FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA			

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

¡AÚJISE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersa | | org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

¡APOREANDO LOS TAREAS

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

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