

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2 815 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**BOQUERÓN ANDALUZÁ (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

3 615 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER  
**MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO**  
BAKED PORK LOIN IN SAUCE  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

4 588 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 34 G.: 5

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**CROQUETAS DE BACALAO**  
COD CROQUETTES  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
**FRUTA**  
FRUIT

5 819 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 12

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
**MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)**  
MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE)  
**HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)**  
MANHATTAN HAMBURGER (Turkey with gravy sauce)  
**LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO**  
LETTUCE, TOMATO AND PICKLED CUCUMBER  
**HELADO**  
ICE CREAM

6 607 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 36 G.: 10

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER  
**YOGUR**  
YOGHURT

9 556 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

**PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE**  
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

10 710 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

11 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

12

**FESTIVO**

13 745 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

**LAZOS CON TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA ANDALUZÁ (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

16 619 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

17 682 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA**  
PASTA CARBONARA  
**FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA**  
POLLOCK FILLET WITH AMERICAN SAUCE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

18 716 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 14

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**LOMO DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK LOIN  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

19 517 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO**  
MARINATED FISH MORSELS  
**FRUTA**  
FRUIT

20 792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 9

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

**ESPAQUETIS CON PISTOMATE**  
PASTA WITH "PISTOMATE"  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

24 599 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

25 732 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 9

**ARROZ GRATINADO CON VERDURAS**  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN  
**TOMATE Y OLVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

26 535 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

27 608 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 12

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA**  
TUNA FISH CANNELONI  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

30 792 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 10

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**TORTILLA PAISANA**  
SPANISH OMELETTE WITH BACON AND TOMATOES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

31 939 Kcal. P.: 41 HC.: 25 L.: 32 G.: 6

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
**CREMA DE CALABAZA Y BONIATO**  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM  
**PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLVAS**  
PIZZA WITH TUNA, ONION, MOZZARELLA AND OLIVES  
**GELATINA DE FRESA**  
STRAWBERRY GELATIN

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

[aprendeacomersano.org](http://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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
YOGUR NATURAL

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,  
PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR NATURAL

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y  
JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR NATURAL

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS CON TOMATE Y CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA DE ESPINACAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

By Cumbias  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
YOGUR NATURAL

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

By Cumbias skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

COLIFLOR CON PATATAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

CREMA DE ZANAHORIAS  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

ESPINACAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

24

ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ CON CALABAZA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA DE ESPINACAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO DE QUESO  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS CON TOMATE Y CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
VERDURAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ESPINACAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

GUISANTES CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATA PANADERA  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cumbios skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
YOGUR NATURAL

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MAGRO DE CERDO  
PATATA ASADA  
YOGUR

9

PANACHE DE GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO DE CERDO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

GUISANTES CON ZANAHORIA  
MAGRO DE CERDO  
PATATA ASADA  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO DE CERDO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

By Choices skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MAGRO DE CERDO  
PATATA ASADA  
YOGUR

9

PANACHE DE GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO DE CERDO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MACARRONES CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,  
PATATA Y PIMIENTO VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y  
JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS CON TOMATE Y CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATA PANADERA  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Por Cuentos  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

COLIFLOR CON CALABACÍN  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION

CODITOS CON TOMATE Y CALABACÍN  
FILETE DE ABADAJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

19

BRÓCOLI CON PUERRO  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS FRITOS  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

25

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA

27

ESPINACAS Y ZANAHORIA  
ABADAJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ESPINACAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

COLIFLOR CON CALABACÍN  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Por Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

By Cuisines skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

By Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
MAGRO DE CERDO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

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  
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  
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

5

**JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD**  
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)  
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con salsa gravy)  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO  
HELADO

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

9

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**RECETA FISH REVOLUTION**  
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA  
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
BOCADITOS DE PESCADO EN ADOBO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIAS  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
TORTILLA PAISANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

By Choices skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

*Alimentación  
saludable y  
sostenible*

COMPASS  
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  
Scolarest