

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
FESTA DELLA COMUNITÀ
DI MADRID

2
FESTIVO

3
ESPIRALES CON TOMATE
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

4
JORNADA LOMBARDIA
ARROZ A LA MILANESE
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
YOGUR

5
LENTEJAS CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

8
JORNADA ESPAÑA
ESPIRALES CON CHORIZO
ESTOFADO DE PAVO AL LIMÓN
VERDURAS
FRUTA

9
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PIZZA
FRUTA

10
PASTA " ALLA NORMA"
POLLO EN SALSAS
PATATA ASADA
HELADO

11
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

12
SOPA DE ESTRELLAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15
FESTIVO

16
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17
LAZOS A LA PARMESANA
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

18
JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA
ROMAGNA
CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19
ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22
ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
SALCHICHAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

23
ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
JUDÍAS VERDES
YOGUR

24
MENESTRA DE LEGUMBRES
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

25
JORNADA GASTRONÓMICA LIGURIA
MACARRONES AL PESTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

26
MACARRONES GRATINADOS
COSTILLAS CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

29
ESPIRALES CON TOMATE
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
GUISANTES
FRUTA

30
PASTA Y LENDEJAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

31
RISOTTO A LA PARMIGIANA
CARRILLADA EN SALSAS
VERDURAS
YOGUR

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