

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 CON TOMATE  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5  
LENTEJAS CON VERDURAS  
GOULASH DE CALAMARES  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

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

9  
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN  
YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN  
FRUTA

10  
PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
LOMOS DE MERLUZA EN SALSAS VERDES  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
MAGRO A LA JARDINERA  
FRUTA

12  
SOPA DE ESTRELLAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
GUISANTES  
FRUTA

15  
FESTIVO

16  
LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17  
LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS CASERO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18  
JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA  
ROMAGNA  
CREMA DE VERDURAS  
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA Y  
BECHAMEL DE LECHE DE SOJA  
FRUTA

19  
ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

22  
ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23  
ARROZ CON TOMATE  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
JUDÍAS VERDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

25  
JORNADA GASTRONÓMICA LIGURIA  
MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

26  
MACARRONES CON TOMATE  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

29  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN  
BACALAO A LA NAPOLITANA  
GUISANTES  
FRUTA

30  
PASTA CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y  
CEBOLLA)  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

31  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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