

**DIETA: NO CARNE**

**JUNIO**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**VIÉRNES**

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948  
*Bebe*

2	3	4	5	6
ENSALADA DE PASTA	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	SOPA DE VERDURAS	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	YOGUR COCO	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
SOPA DE VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	ARROZ DELICIAS
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE VERDURAS	TRAMPO DE GARBANZOS	NACHOS CON SALSA MEJICANA	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	ROLLITOS PRIMAVERA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA

**AQUI 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 TAREES**

**Grow FOOD BANKS**

SCOLAREST

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
2017

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  
2017

Scolarest