

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	2	ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas)	3	TRAMPÓ DE GARBANZOS	4	ARROZ CON VERDURAS	5	COUS COUS CON VERDURAS
	TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES		PAELLA DE VERDURAS		HAMBURGUESA DE PAVO CON PURE DE PATATA		POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas verdes)		EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA
8	ENSALADA DE LENTEJAS	9	CREMA DE CALABACIN	10	ENSALADA PASTA TRICOLOR	11	ARROZ 3 DELICIAS	12	ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)
	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y aceitunas verdes)		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		HAMBURGUESA DE PAVO CON MENESTRA		POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS		CROQUETAS DE BACALAO CON GUINSANTES Y ZANAHORIA
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA
15	ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)	16	ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)	17	MENESTRA DE VERDURAS	18	TRAMPÓ DE GARBANZOS	19	ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
	POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas)		HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS ASADAS		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)		VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS
	LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA
22	MACARRONES CON BECHAMEL	23	GARBANZOS ALIÑADOS	24	MACARRONES CON BECHAMEL	25	TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)	26	ENSALADILLA
	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)		ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA		POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES		MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas)
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA
29	CREMA DE CALABACIN	30	ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)		ARROZ A LA CUBANA		PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA		ENSALADA DE ALUBIAS
	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL		HAMBURGUESA DE PAVO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS		MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maiz)		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria)		POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS
	FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA

¡AJÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA!

www.leacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

¡SABEMOS MARE!

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