

**DIETA: HALAL**

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV013948  
*Beatriz*

**OCTUBRE**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

		1		2		3	
	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS		CREMA DE CALABACIN		ARROZ CALDOSO DE PESCADO		GARBANZOS ALIADOS
	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA		EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)		TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
	LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA
7	PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	8	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	9	ARROZ CALDOSO	10	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
	MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)		ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
	LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA
14	CREMA DE PUERROS	15	MACARRONES BOLOÑESA	16	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	17	ARROZ A LA CUBANA
	SALMON AL ENELDO CON ARROZ		ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)		ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBARCOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO
	FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA
21	SOPA DE AVE	22	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	23	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	24	CREMA DE BROCOLI
	BULLIT DE POLLO		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)		MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES		CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO
28	CREMA DE JUDIAS VERDES	29	SOPA DE AVE	30	CREMA DE VERDURAS	31	MACARRONES NAPOLITANA
	ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ		CROQUETAS DE ESPINACAS CON TUMBET		GREIXONERA DE HUEVO		POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)
	FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

**CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!**

FISH REVOLUTION

ABORREANDO 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