

DIETA: NO CARNE

OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERN

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
Cv191948

Aquí
se cocina
100% con
aceite
de oliva

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

grow
FOOD
BANKS

COMPASS
GROUP | Scolarest

			1	2	3
		CREMA DE ZANAHORIA		FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		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
		LACTEO		FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	FOGONERO CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezcum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
ENSALADA DE ARROZ	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS	
BULLIT DE PESCADO CON MAYONESA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
2007

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
2007

Scolarest