

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE



aprende  
acomersano.org



FISH  
REVOLUTION



10

11

ARROZ CON VERDURITAS

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

TORTILLA DE PATATA CON GUISANTES  
SALTEADOS CON FIAMBRE DE PAVO

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
CON VERDURAS Y PATATA

YOGUR

FRUTA

14

15

16

17

18

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON  
VERDURAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y  
OREGANO

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELLITAS

ENSALADA DE PATATA CON ATUN Y  
HUEVO

TORTILLA DE CALABACIN CON  
ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)

PESCADO A LA MALLORQUINA

MACARRONES INTEGRALES CON  
BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON  
PANACHE DE VERDURAS

POLLO CON SALSA BARBACOA Y  
ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

21

22

23

24

25

POTAJE DE LENTEJAS

SOPA DE AVE

ARROZ DELICIAS

ENSALADILLA RUSA

ARROZ DE PESCADO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y zanahoria)

BULLIT (garbanzos, verduras, patata )

MERLUZA AL LIMON CON PASTA  
INTEGRAL

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA  
(lechuga, mezclum, aceitunas)

HAMBURGUESA MIXTA (ternera  
cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla  
y tomate)

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

28

29

30

SOPA DE ARROZ

GUISO DE ALUBIAS PINTAS

GARBANZOS ALIÑADOS

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y  
ENSALADA (lechuga, remolacha y  
zanahoria)

MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON  
ENSALADA (lechuga, zanahoria y  
aceitunas)

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

FRUTA

YOGUR

FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

¡Aquí  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersa 12.org

ABAZA  
STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

¡ABRIENDO  
MARES

FOOD  
BANKS

COMPASS  
GROUP | Scolarest

1

2

3

4

5

PASTA CON SALSA NAPOLITANA (NO GLUTEN NO HUEVO)

PAELLA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

ARROZ CON VERDURAS

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

HAMBURGUESA DE PAVO CON JUDÍAS VERDES

MERLUZA AL CALDO CORTO CON GUISANTES

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)

MERLUZA ENCEBOLLADA CON MENESTRA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

8

9

10

11

ENSALADA DE LENTEJAS

CREMA DE CALABACIN

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (NO GLUTEN NO HUEVO)

ARROZ 3 DELICIAS

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR

HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

15

16

17

18

19

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)

ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

MENESTRA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

PASTA (no gluten no huevo) CON SALSA DE TOMATE Y ORZO

POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS

MERLUZA AL HORNO CON PATATA

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, zanahoria)

MERLUZA AL HORNO CON SALSA CILANTRO Y GUISANTES

LACTEO

FRUTA

FRUTA

COMPOTA DE MANZANA

FRUTA

22

23

24

25

26

CREMA DE PUERROS

GARBANZOS ALIÑADOS

CREMA DE PUERROS

TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)

ENSALADILLA

ESTOFADO DE PAVO

POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA

POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES

MERLUZA AL HORNO CON PATATA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

29

30

CREMA DE CALABACIN

CREMA DE JUDIAS VERDES

ARROZ CON VERDURAS (berenjena, calabacin, pimiento rojo, zanahoria)

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA

ENSALADA DE ALUBIAS

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA

LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz)

ABADEJO AL LIMON CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

# DIETA: NO GLUTEN

SEPTIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

|                                                         |                                                                       |                                                            |                                                                |                                                                    |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                     | 3                                                          | 4                                                              | 5                                                                  |
| PASTA CON SALSA NAPOLITANA (NO GLUTEN NO HUEVO)         | ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas) | TRAMPÓ DE GARBANZOS                                        | ARROZ CON VERDURAS                                             | SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)                                 |
| TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES                    | PAELLA DE VERDURAS                                                    | LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA                            | POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes) | MERLUZA ENCEBOLLADA CON MENESTRA                                   |
| FRUTA                                                   | FRUTA                                                                 | FRUTA                                                      | FRUTA                                                          | FRUTA                                                              |
| 8                                                       | 9                                                                     | 10                                                         | 11                                                             | 12                                                                 |
| COLIFLOR AL AJILLO                                      | CREMA DE CALABACIN                                                    | ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (NO GLUTEN NO HUEVO)            | ARROZ 3 DELICIAS                                               | ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)      |
| MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR                       | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)        | SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA                           | POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS                              | HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA                      |
| FRUTA                                                   | FRUTA                                                                 | FRUTA                                                      | LACTEO                                                         | FRUTA                                                              |
| 15                                                      | 16                                                                    | 17                                                         | 18                                                             | 19                                                                 |
| ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria) | ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)               | MENESTRA DE VERDURAS                                       | TRAMPÓ DE GARBANZOS                                            | PASTA (no gluten no huevo) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO           |
| POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS                       | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)           | HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS                       | TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, zanahoria)    | MERLUZA AL HORNO CON SALSA CILANTRO Y GUISANTES                    |
| LACTEO                                                  | FRUTA                                                                 | FRUTA                                                      | FRUTA                                                          | FRUTA                                                              |
| 22                                                      | 23                                                                    | 24                                                         | 25                                                             | 26                                                                 |
| CREMA DE PUERROS                                        | GARBANZOS ALIÑADOS                                                    | CREMA DE PUERROS                                           | CREMA DE VERDURAS                                              | ENSALADILLA                                                        |
| ESTOFADO DE PAVO                                        | 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, maíz y aceitunas) |
| FRUTA                                                   | FRUTA                                                                 | FRUTA                                                      | LACTEO                                                         | FRUTA                                                              |
| 29                                                      | 30                                                                    |                                                            |                                                                |                                                                    |
| CREMA DE CALABACIN                                      | ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)         | ARROZ A LA CUBANA                                          | PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA                        | ENSALADA DE ALUBIAS                                                |
| MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL  | ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA                                      | LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz) | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria) | POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS                              |
| FRUTA                                                   | LACTEO                                                                | FRUTA                                                      | FRUTA                                                          | FRUTA                                                              |

Aquí  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

april 12 leacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

COMPASS  
Scolarest

DIETA: NO CERDO

SEPTIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

¡AJÍ  
DE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

www.learcomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

¡SABOREANDO  
LOS  
MARE

Grow  
FOOD  
BANKS

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

# DIETA: NO FRUTOS SECOS

SEPTIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CVO1948

| LUNES                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                             | JUEVES                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>PASTA CON SALSA NAPOLITANA<br>TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES<br>FRUTA                             | 2<br>PAELLA DE VERDURAS<br>MERLUZA AL CALDO CORTO CON GUISANTES<br>FRUTA                                                              | 3<br>TRAMPÓ DE GARBANZOS<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON PURE DE PATATA<br>FRUTA                           | 4<br>ARROZ CON VERDURAS<br>POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)<br>FRUTA                           | 5<br>SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)<br>MERLUZA ENCEBOLLADA CON MENESTRA<br>0                                              |
| 8<br>ENSALADA DE LENTEJAS<br>MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>FRUTA                                      | 9<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)<br>FRUTA                                    | 10<br>ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (NO GLUTEN NO HUEVO)<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON MENESTRA<br>FRUTA    | 11<br>ARROZ 3 DELICIAS<br>POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS<br>LACTEO                                                        | 12<br>ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA<br>FRUTA |
| 15<br>ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)<br>POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS<br>LACTEO | 16<br>ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)<br>FRUTA | 17<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATAS ASADAS<br>FRUTA                         | 18<br>TRAMPÓ DE GARBANZOS<br>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria)<br>COMPOTA DE MANZANA              | 19<br>PASTA (no gluten no huevo) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO<br>MERLUZA AL HORNO CON SALSA CILANTRO Y GUISANTES<br>FRUTA    |
| 22<br>CREMA DE PUERROS<br>ESTOFADO DE PAVO<br>FRUTA                                                          | 23<br>GARBANZOS ALIÑADOS<br>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA                                                | 24<br>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO<br>ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 25<br>TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)<br>POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES<br>LACTEO | 26<br>ENSALADILLA<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)<br>FRUTA                              |
| 29<br>ARROZ 5 DELICIAS<br>CREMA DE CALABACIN<br>FRUTA                                                        | 30<br>ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>LACTEO                     | FRUTA                                                                                                 | FRUTA                                                                                                                        | FRUTA                                                                                                                         |

Aquí  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

ap 12 de aco mersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

COMPASS  
GROUP

Scolarest

**SCOLAREST**

*Alimentación  
saludable y  
sostenible*

COMPASS  
GROUP | 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:

COMPASS  
GROUP | Scolarest

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.