

# MENÚ BASAL

# PRIMER TRIMESTRE 2022 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12/09 - 10/10 - 07/11 - 05/12

Lentejas estofadas  
Macarrones con salsa de tomate casera y salchichas  
Fruta natural  
Pan  
Agua

13/09 - 11/10 - 08/11 - 06/12

Crema de zanahoria y brócoli  
Lomo asado con jugo de carne y arroz vegetal  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

14/09 - 12/10 - 09/11 - 07/12

Potaje de colinos con garbanzos  
Tortilla española con cebolla y ensalada variada  
Fruta natural  
Pan  
Agua

15/09 - 13/10 - 10/11 - 08/12

Crema de temporada aromatizada al curry  
Jamoncito de pollo al horno con papitas dado al ajillo  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

16/09 - 14/10 - 11/11 - 09/12

Sopa de letras  
Pescado fogueño rebozado casero y ensalada romana  
Fruta natural  
Pan  
Agua

19/09 - 17/10 - 14/11 - 12/12

Crema de calabacín  
Albóndigas con salsa natural y papitas  
Fruta natural  
Pan  
Agua

20/09 - 18/10 - 15/11 - 13/12

Potaje de garbanzos  
Espirales con tomate natural casero y taquitos de pavo  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

21/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12

Sopa de ave con fideos  
Pescado fogueño al horno con papas sancochadas y mojo verde  
Fruta natural  
Pan  
Agua

22/09 - 20/10 - 17/11 - 15/12

Potaje de judías blancas  
Solomillos de pollo empanados con ensalada mediterránea  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

23/09 - 21/10 - 18/11 - 16/12

Crema cuatro estaciones  
Arroz del mar, con pescado limpio y potón  
Fruta natural  
Pan  
Agua

26/09 - 24/10 - 21/11 - 19/12

Potaje canario con garbanzos  
Contramuslo de pollo al horno con papas al ajillo  
Fruta natural  
Pan  
Agua

27/09 - 25/10 - 22/11 - 20/12

Sopa hortelana con verduras  
Tortilla española con cebolla y ensalada variada  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

28/09 - 16/10 - 23/11 21/12

Crema de acelgas  
Arroz con carne y judías verdes  
Fruta natural  
Pan  
Agua

29/09 - 27/10 - 24/11 - 22/12

Potaje de berros  
Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

30/09 - 28/10 25/11 - 23/12

Crema reina  
Pescado fogueño frito con papas sancochadas y mojo rojo  
Fruta natural  
Pan  
Agua

03/10 - 31/10 - 28/11

Crema de zanahoria con calabaza  
Croquetas de pescado con ensalada canaria  
Fruta natural  
Pan  
Agua

04/10 - 01/11 - 29/11

Sopa de estrellitas  
Pollo en salsa teriyaki con arroz tres delicias  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

05/10 - 02/11 - 30/11

Potaje de lentejas  
Espaguetis con salsa de tomate natural y atún  
Fruta natural  
Pan  
Agua

06/10 - 03/11 - 01/12

Crema de espinacas  
Pescado fogueño horneado al cilantro con ensalada de frutas  
Postre lácteo  
Pan  
Agua

07/10 - 04/11 - 02/12

Potaje de habichuelas  
Hamburguesas mixtas en salsa con papas cocidas  
Fruta natural  
Pan  
Agua



¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos Comido: Podemos cenar:

- |                               |   |                                       |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | → | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | → | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | → | Pescado o huevo                       |
| Pescado                       | → | Carne magra o huevo                   |
| Huevo                         | → | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | → | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | → | Fruta                                 |

1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas

¡ Empieza hoy a mejorar el resto de tu vida !

Aceites de Oliva de España y Compass Group | Scolarest te ofrecen un programa práctico, progresivo y flexible para transformar tus hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de toda la familia. Con Aitor Sánchez.

Visita <https://aprendeacomersano.org/>

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.

