

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE
MAGRA
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA
PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
YOGUR

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
YOGUR

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS
PINCHITOS DE PAVO
YOGUR

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cautious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

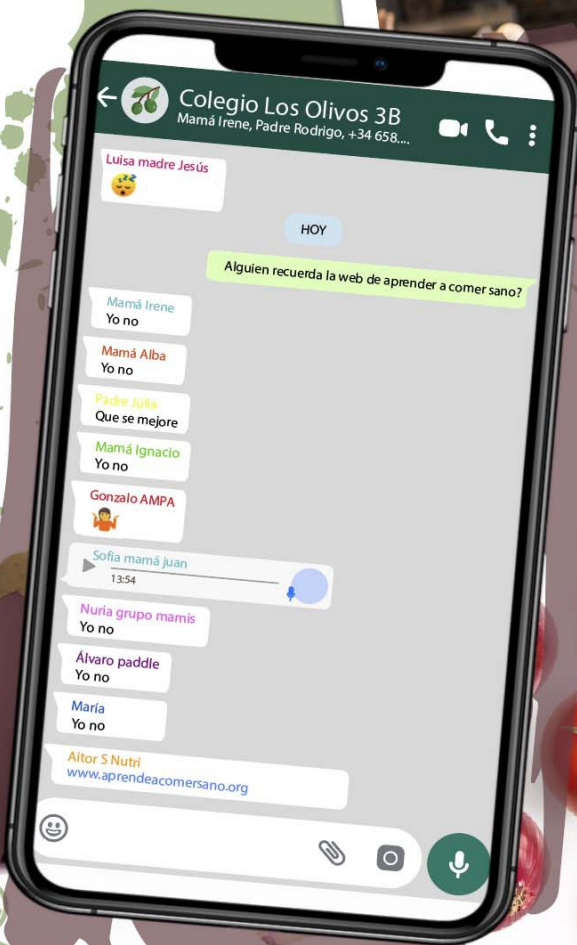
Grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ



Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

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.



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.