

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
(LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

7

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI  
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN  
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO  
EDAM)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

8

ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON  
ROMERO FRESCO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

15

ENSALADA ALEMANA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA  
ABUELA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

22

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

24

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADA VARIADA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

□

□

□

□

□

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
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.



## 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

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.