

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE
MAGRA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

CALABACÍN AL HORNO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

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
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
FRUTA

13

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

16

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

17

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

20

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

23

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

24

REPOLLO REHOGADO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
ARROZ HERVIDO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

30

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

31

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

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:	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

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.