

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

3

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

6

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS SIN 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
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

16

COLIFLOR CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

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 CHAMPIÑONES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
CALABACÍN
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.