

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
PATATAS DADO
HELADO

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

ESPAGUETIS SALTEADOS
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

ENSALADA CAMPERA
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS
TEMPURA DE VERDURAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
HELADO

□

□

□

□

□

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

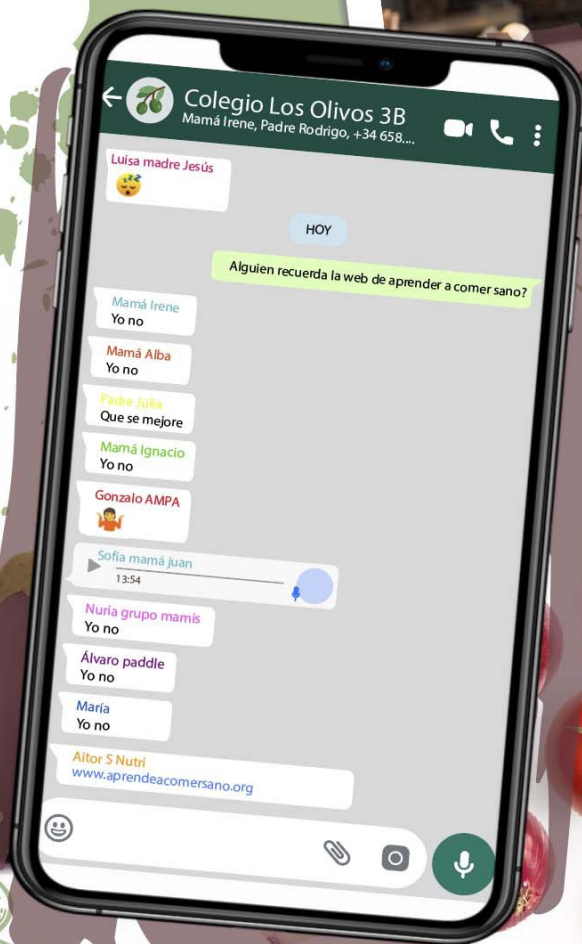
SABOREANDO
LOS
MARES

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.