

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE
MAGRA
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

6

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

9

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

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

SOPA DE COCIDO
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR DESNATADO

13

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
GUISANTES
YOGUR DESNATADO

20

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR DESNATADO

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

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

31

CREMA DE VERDURAS
PINCHITOS DE PAVO
YOGUR DESNATADO

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.



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.