

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.



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.