

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 TRICOLOR
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

ESPAGUETIS SALTEADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

8

ENSALADA CAMPERA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

14

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
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
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
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
PATATA ASADA
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

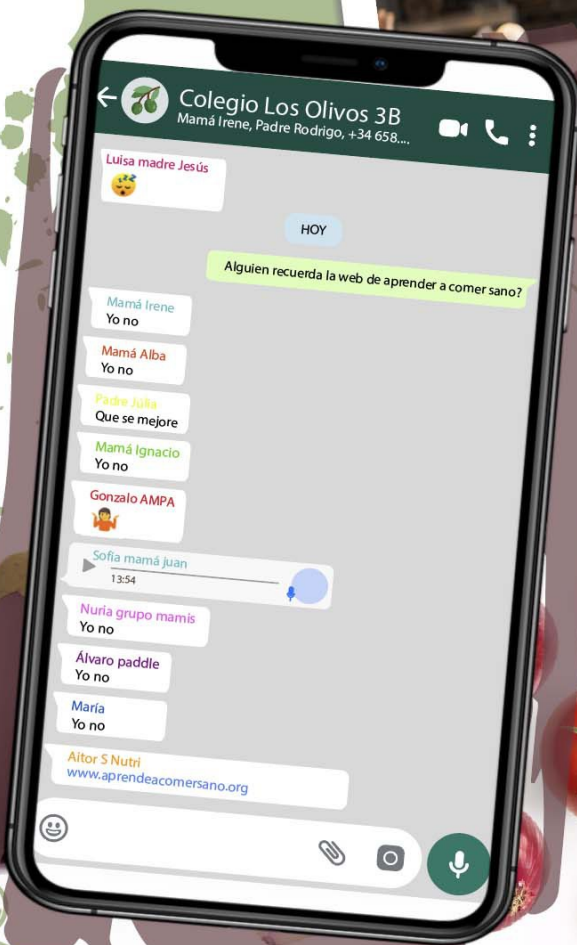
Grow
FOOD
BANKS

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.