

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

PATATAS ALIÑADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA DE SETAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

ACELGAS REHOGADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

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

10

CALABACÍN AL HORNO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
YOGUR

11

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

12

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

PATATAS ALIÑADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
YOGUR

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

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

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

23

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

24

REPOLLO REHOGADO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

PATATAS ALIÑADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS  
PINCHITOS DE PAVO  
YOGUR

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

## PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

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.