

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON  
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

7

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

8

ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

9

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

10

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
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 A LA NAPOLITANA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

15

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

16

COLIFLOR CON CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

CODITOS DE PASTA CON SALSAS 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

22

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

24

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADA VARIADA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
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.