

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

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.