

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN  
LECHUGA  
FRUTA

2

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
(LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

8

PATATAS ALIÑADAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

9

ARROZ HERVIDO  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
LECHUGA  
FRUTA

13

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

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

15

PATATAS ALIÑADAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

16

COLIFLOR CON CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

17

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

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

22

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

24

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

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

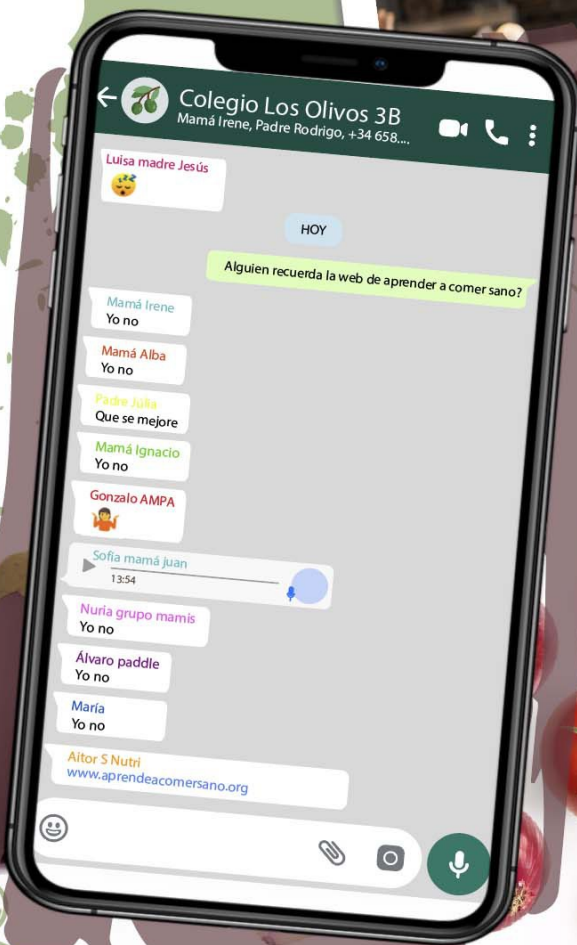
Grow  
FOOD  
BANKS

**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.