

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ HERVIDO
COUS COUS CON GUIANTES, TOMATE Y
CHAMPIÑONES
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES)
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE GUIANTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE BERENJENA Y PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
(ECOLÓGICO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
MENESTRA DE VERDURAS
GUIANTES
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
CHAMPIÑONES
FRUTA

23

MACARRONES A LA ITALIANA
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
(ECOLÓGICO)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

Aquí se
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cuisines
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.