

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
COUS COUS CON GUISANTES, TOMATE Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

7

ESPAGUETIS SALTEADOS  
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ESPINACAS CON PATATAS  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

14

MACARRONES CON TOMATE  
MENESTRA DE VERDURAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

20

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA  
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

22

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS  
BRÓCOLI CON PUERRO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

24

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADA VARIADA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
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

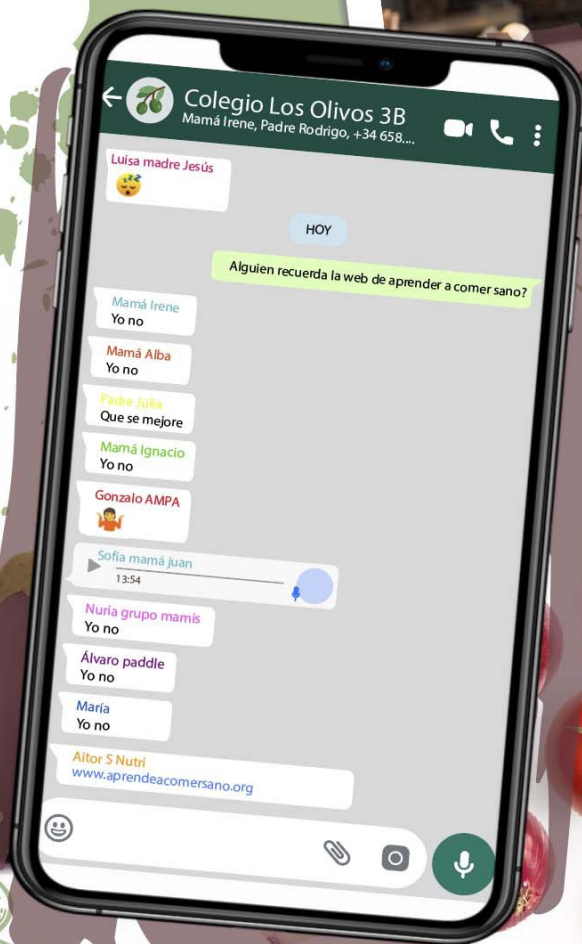
SABOREANDO  
LOS  
MARES

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:

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.