

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

1.096 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 46 G.: 10

**LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)**  
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

**REPOLLO REHOGADO**  
CABBAGE WITH OLIVE OIL

**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES

**FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA**  
GRILLED LEAN MEAT FILLET

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

4

1.161 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 10

**FIDEUÁ DE CARNE**  
FIDEUA WITH MEAT

**COULIFLOR GRATINADA CON QUESO**  
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**HUEVOS AL PLATO**  
SHIRRED EGGS

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

5

961 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 7

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**TUMBET**  
MEDITERRANEAN ONE-POT STEW

**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS IN POTATO BEDS

**BACALAO ORLY**  
COD ORLY

EDITA

6

1.009 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 49 G.: 13

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENÇAL**  
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM

**MENESTRA DE VERDURAS**  
MIXED VEGETABLES

**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

**BROCHETA DE POLLO AL HORNO**  
ROAST CHICKEN BROCHETTE

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

9

1.172 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 9

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

**PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO**  
RIOJA STYLE POTATO STEW (WITH CHORIZO SAUSAGE AND RED PEPPERS)

**ATÚN EN SALSA DE TOMATE**  
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE

**BACALAO REBOZADO**  
BATTERED COD

**ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS**  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

10

883 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 40 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW

**SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES**  
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS

**HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO**  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

11

1.220 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 10

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**

**ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)**  
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

**ENSALADA TROPICAL**  
TROPICAL SALAD

**ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA**  
ALOHA POKE CHICKEN AND QUINOA (ECOLOGICAL) WITH TOMATO AND ONION

12

1.052 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 10

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

**ESPINACAS A LA CREMA**  
SPINACH WITH CREAM

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW

**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE

13

790 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA**  
RICE WITH TOMATO AND ONION

**ASADO DE VERDURAS**  
ROAST VEGETABLES

**DADOS DE RAPE EN SALSA**  
DICE OF MONKFISH WITH SAUCE

**DADOS DE RAPE A LA JARDINERA**  
DICE OF MONKFISH WITH VEGETABLES

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

16

1.190 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 40 G.: 10

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**GRELLOS CON PATATAS**  
TURNIP WITH POTATOES

**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN STEAK

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

17

857 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 7

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

**ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS**  
POTATOES SALAD WITH TUNA FISH AND EGG

**RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS**  
SQUID STICKS AND PASTIES

**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET

**ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA**  
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND

18

956 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 9

**ARROZ AL CURRY CON VERDURAS**  
CURRIED RICE WITH VEGETABLES

**GUISANTES REHOGADOS**  
PEAS WITH OLIVE OIL

**HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE**  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO

**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

19

1.015 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

**ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**  
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO

**CREMA DE ESPINACAS**  
CREAM OF SPINACH SOUP

**ABADEJO AL HORNO**  
BAKED FISH

**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

CHIS ANTES

20

1.312 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 17

**BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM**  
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

**COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)**  
COUS - COUS WITH VEGETABLES (PEPPER, COURGETTE AND CARROT)

**ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES**  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES

LECHUGA Y MAÍZ

23

1.122 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

**MACARRONES A LA ITALIANA**  
ITALIAN MACARONI

**VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLFIORE, FAGIOLINO VERDE, CAROTA)

**BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

**GOULASH DE CALAMARES**  
SQUID GOULASH

LECHUGA Y COLIOMBABDA

24

969 Kcal. P.: 17 HC.: 25 L.: 52 G.: 10

**ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW

**ALCACHOFAS SALTEADAS**  
ARTICHOKE WITH OLIVE OIL

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

25

936 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 10

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, MAÍZ, PIMIENTO ROJO, QUINOA (ECOLÓGICA) Y ACEITUNAS**  
ORGANIC QUINOA SALAD WITH OLIVES, CUCUMBER, TOMATO, RED PEPPER AND SWEETCORN

**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME

**PECHUGA DE POLLO EN SALSA**  
CHICKEN BREAST IN SAUCE

TOMATE Y MAÍZ

26

937 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 7

**SOPA DE PICADILLO**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

**MERLUZA AL LIMÓN**  
LEMON HAKE

**CROQUETAS DE BACALAO**  
COD CROQUETTES

27

1.204 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 12

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**COL CON PATATA**  
CABBAGE WITH POTATOES

**MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO**  
PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW

**BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK SAUSAGE

**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

30

1.009 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW

**PISTO**  
RATATOUILLE

**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE

**HUEVOS MOLLET EMPANADOS**  
BREADED EGGS MOLLET STYLE

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

31

956 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

**VICHYSOISE**  
VICHYSOISE

**ACELGAS CON PATATAS**  
SWISS CHARD WITH POTATOES

**CANELONES DE ATÚN GRATINADOS CON BECHAMEL LIGERA DE QUESO**  
CANNELONI OF TUNA GRILLED WITH LIGHT BÉCHAMEL AND CREAM CHEESE

**FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA**  
GALICIAN STYLE HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

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.