

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS HERVIDAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

PATATAS AL HORNO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
LOMO A LAS FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

11

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS  
VERDES  
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
ABADEJO AL HORNO  
GUISANTES  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

23

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

CREMA DE PATATA NATURAL  
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MERLUZA AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://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.