

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

4

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

11

ESPIRALES CON SOFRITO  
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORTILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
GUISANTES  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABAZA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PICADILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Caring  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

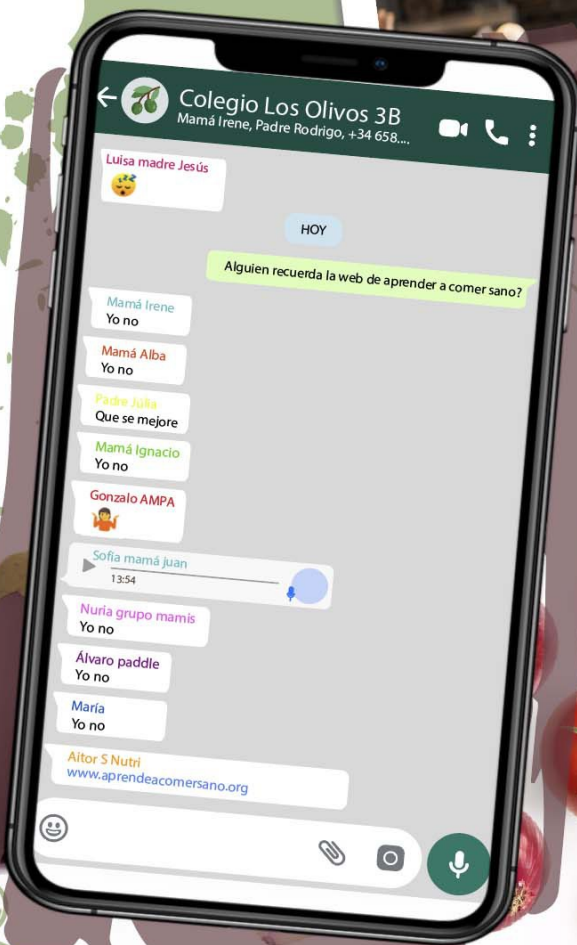
Grow  
FOOD  
BANKS

**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.