

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

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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
YOGUR

9

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORTCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
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
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
LECHUGA Y MAÍZ
NATILLAS

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

25

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

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MERLUZA AL LIMÓN
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
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

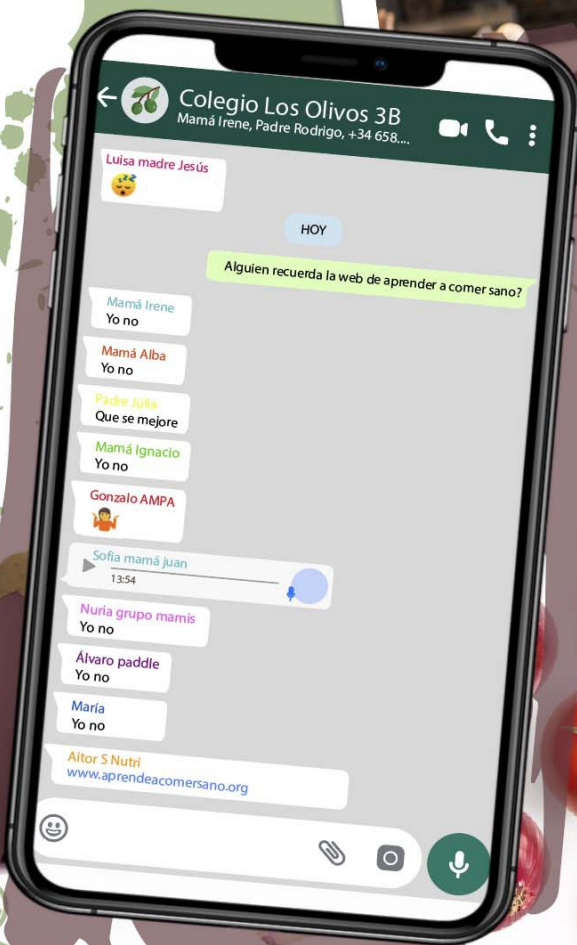
Grow FOOD BANKS

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:	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.