

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
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

MENESTRA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
HELADO

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
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
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
GUISANTES
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
NATILLAS

23

MACARRONES A LA ITALIANA
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

25

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

26

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CROQUETAS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ZUMO DE NARANJA NATURAL

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
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.