

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON PATATA  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

5

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

6

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

9

CREMA DE PATATA NATURAL  
BACALAO REBOZADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

11

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)  
FLAMENQUINES  
YOGUR

12

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

13

ARROZ CON TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA  
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  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

ESPAGUETIS SALTEADOS  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
GUISANTES  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
ENSALADA VERDE  
NATILLAS

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
GOULASH DE CALAMARES  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

SOPA DE PICADILLO  
CROQUETAS DE BACALAO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA  
ENSALADA VERDE  
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.



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.