

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
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)
TORTILLA FRANCESA
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 DESNATADO

9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA VERDE
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 DESNATADO

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
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

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

20

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

23

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

24

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

25

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE TOMATE
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 (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS
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:

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.