

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 DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
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  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
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  
HELADO

12

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

13

ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
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  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
GUISANTES  
FRUTA

20

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

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
PINCHITOS DE PAVO  
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 SALSA DE TOMATE  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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 (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
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

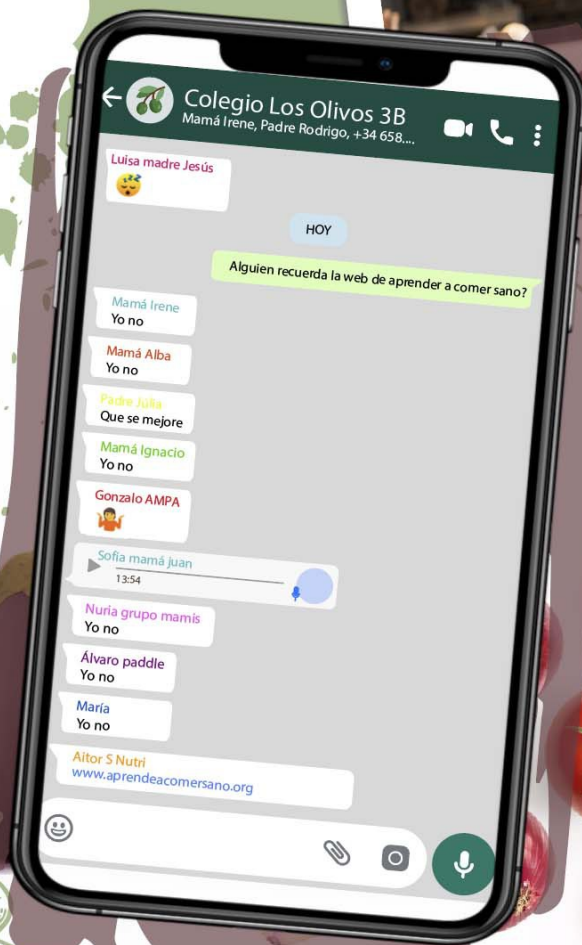
SABOREANDO  
LOS  
MARES

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.