

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, MORCILLO, 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 SALSA 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 SALSA  
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:

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.