

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

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

4

COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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
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
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
ENSALADA VERDE
NATILLAS

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GOULASH DE CALAMARES
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MERLUZA AL LIMÓN
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
FILETE DE POLLO AL AJILLO
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

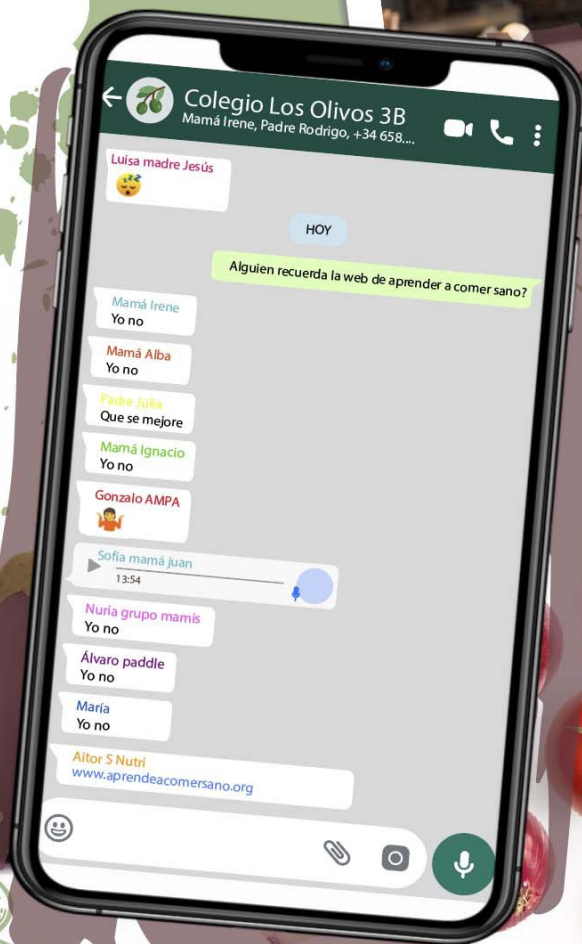
SABOREANDO
LOS
MARES

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.



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.