

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

FIDEUÁ DE CARNE
TORTILLA DE PATATAS
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
FRUTA

9

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
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 TRICOLOR
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORTICILLO, 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
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

MACARRONES A LA ITALIANA
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

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

25

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE PICADILLO
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
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

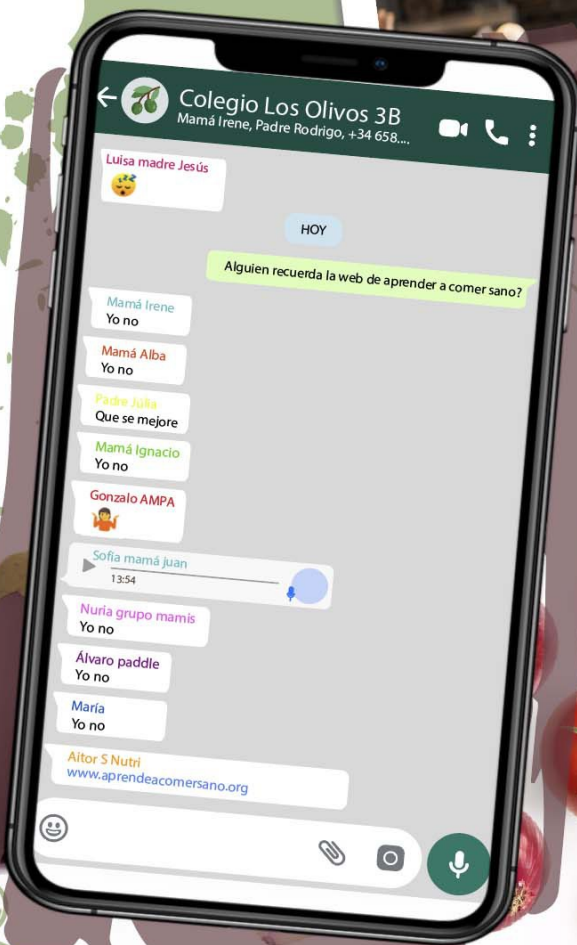
Grow
FOOD
BANKS

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: | 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.