

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

REPOLLO REHOGADO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

4

COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
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

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

9

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

10

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA
(ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

GRELOS CON PATATAS
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 ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
PATATAS DADO
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
NATILLAS

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALCACHOFAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

25

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

26

SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
ARROZ CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
ZUMO DE NARANJA NATURAL

30

PISTO
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
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

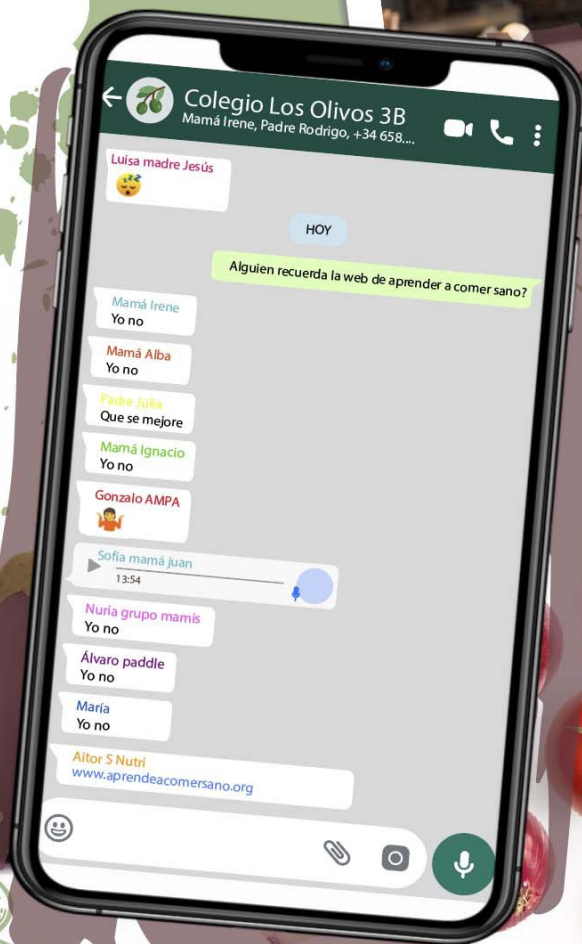
SABOREANDO
LOS
MARES

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.