

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
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 FIDEOS
MAGRO A LA JARDINERA
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

POTAJE DE GARBANZOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
GELATINA

18

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

20

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

31

VICHYSOISE
MAGRO EN SALSA DE 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.