

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  
PINCHITOS DE PAVO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS  
FRUTA

6

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

9

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

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
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  
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  
LOMO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES  
FRUTA

20

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
PECHUGA DE PAVO GUIASDO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
YOGUR

25

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

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

27

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

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
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

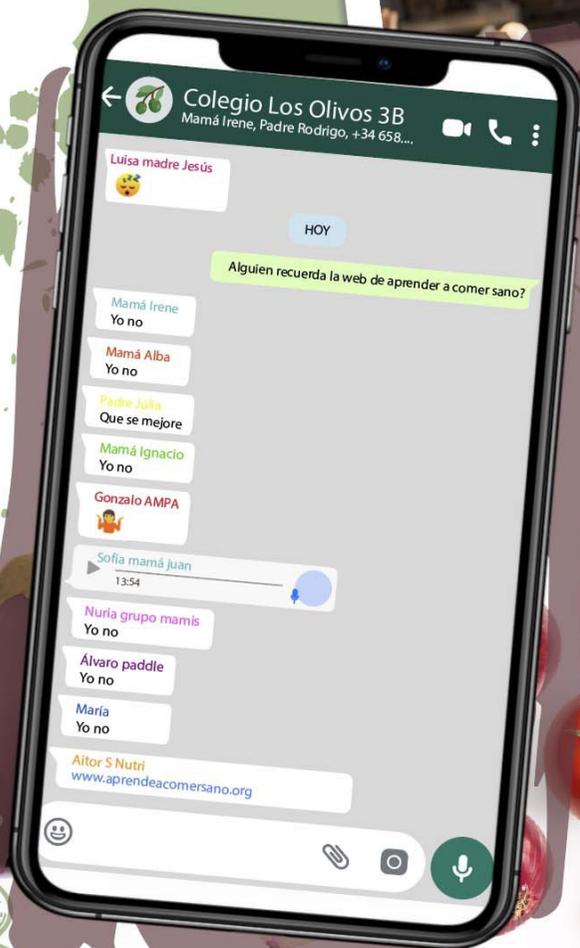
SABOREANDO  
LOS  
MARES

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:	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.