

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 AL AJILLO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

20

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
HAMBURGUESA DE POLLO
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE PUERROS
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

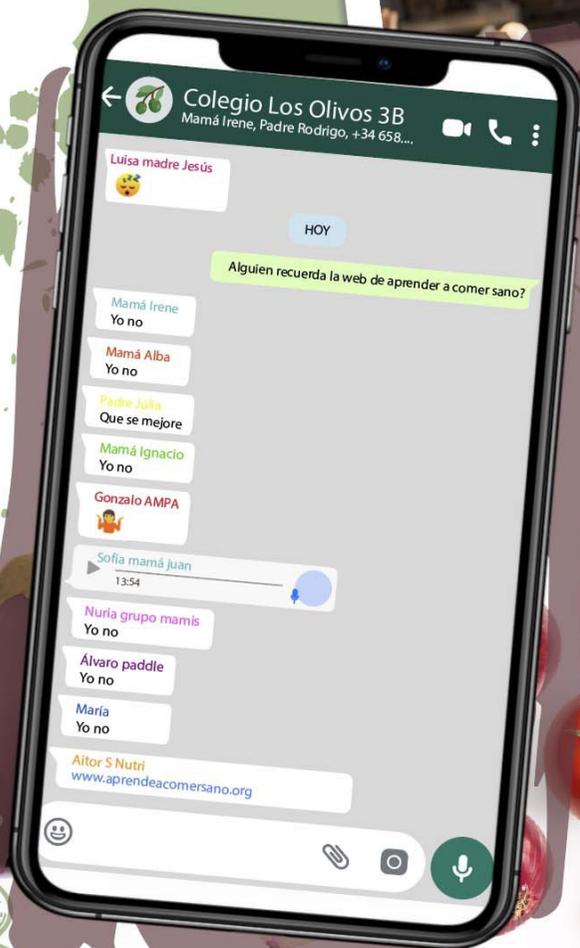
SABOREANDO
LOS
MARES

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.