

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

6

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

7

GAZPACHO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

9

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

13

FESTIVO

14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ ABANDA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
YOGUR

19

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

20

ENSALADA CON ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA
POLLO AL HORNO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN
ZANAHORIA)
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
TABULÉ DE COUS COUS CON
GARBANZOS (ECOLÓGICO) Y POLLO
YOGUR

28

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUIZO DE ARROZ Y HABICHUELAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

29

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUIZADO DE POLLO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

30

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE ESTRELLAS
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
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.