

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

ENSALADA DE CABALLA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

6

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

7

GAZPACHO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
FRUTA

9

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
TIRAS DE ABADAJE REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
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 ATÚN
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ ABANDA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

20

ENSALADA CON ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADAJE EN SALSAS
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO
ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA
POLLO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

27

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

28

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

29

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUIZADO DE POLLO
ABADAJE 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

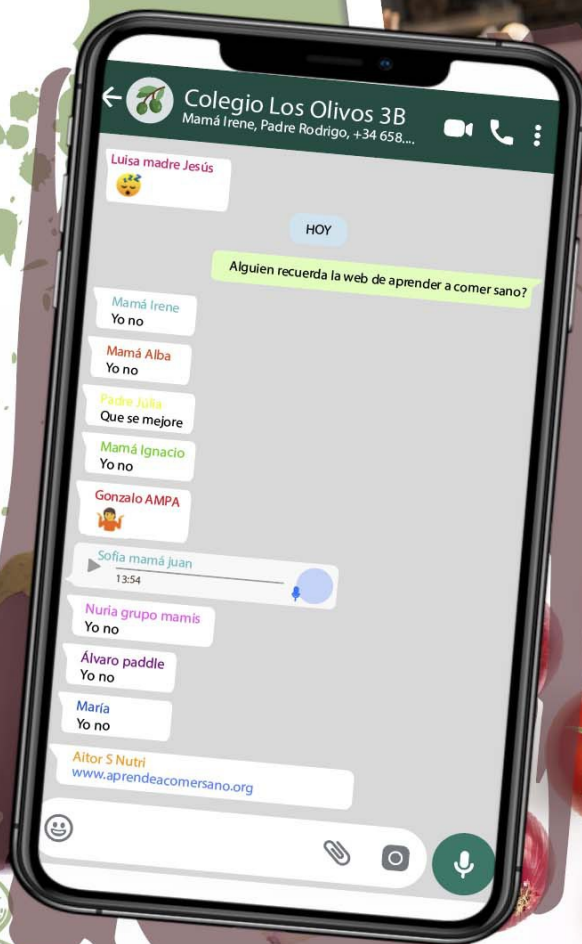
Grow
FOOD
BANKS

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:	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.