

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
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR

8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
FRUTA

9

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
BUÑUELOS DE BACALAO
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
YOGUR

19

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

20

ENSALADA CON ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA
POLLO AL HORNO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
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
YOGUR

28

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

29

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO DE POLLO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

30

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