

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

ENSALADA DE CABALLA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

6

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

7

ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR

8

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

9

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
HELADO

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
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ ABANDA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
HELADO

19

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

20

ENSALADA CON ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO AL HORNO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
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
GARBANZOS CON VERDURAS
HELADO

28

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

29

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUIADO DE POLLO
TIRAS DE ABADAJE REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
FRUTA

30

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
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.