

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

LECHUGA Y PEPINO  
OLLA GITANA  
FILETE DE POLLO 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  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
FRUTA

9

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
ESTOFADO DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
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 TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

16

LECHUGA Y OLIVAS  
ARROZ CON TOMATE  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
HELADO

19

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

20

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

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  
HELADO

28

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

29

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
GUISADO DE POLLO  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

30

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

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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.