

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5 599 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

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

6 500 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO  
OLLA GITANA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

7 1.044 Kcal. P.: 45 HC.: 31 L.: 24 G.: 7

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

8 602 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 12

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

9 952 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 13

ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

12 801 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

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

13

FESTIVO

14 751 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 9

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

15 663 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON ATÚN  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

16 762 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 38 G.: 11

LECHUGA Y OLIVAS  
ARROZ ABANDA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
HELADO

19 678 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

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

20 618 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 28 G.: 4

ENSALADA CON ACEITUNAS  
LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
FRUTA

21 773 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CALDOSO  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE  
FRUTA

22 832 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE PASTA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

23 539 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

26 812 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 13

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

27 711 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 32 G.: 8

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

28 540 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

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

29 673 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

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

30 523 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 12

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

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Be Caring  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

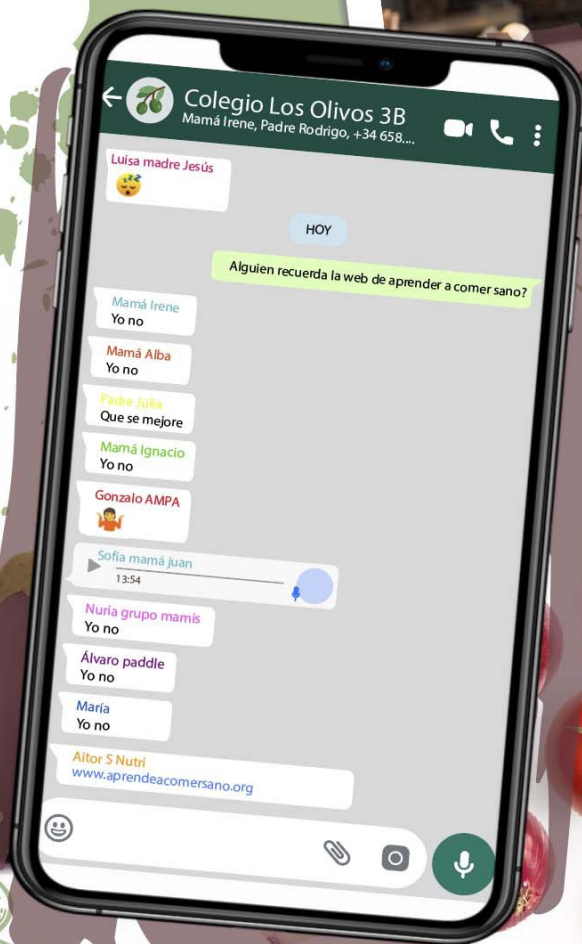
SABOREANDO  
LOS  
MARES

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.