

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y TOMATE
 GUISADO MARINERA
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
 FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
 MAÍZ
 ESPAGUETIS CON TOMATE
 FILETE DE ABADEJO AL HORNO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
 VERDES Y MAÍZ
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
 Y TOMATE
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,
 TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA
 FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA,
 ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
 GUIZO DE ARROZ Y HABICHUELAS
 TORTILLA FRANCESA
 FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA,
 REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
 GUISADO DE MAGRO
 LOMO A LA PLANCHA
 FRUTA

11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
 PEPINO Y OLIVAS
 ESPIRALES CON ATÚN
 FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
 PISTO
 FRUTA

12

FESTIVO

13

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 POLLO A LA FENICIA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 OLLA GITANA
 HUEVOS REVUELTOS CON BACON
 FRUTA

17

ENSALADA MURCIANA
 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
 HAMBURGUESA MIXTA A LA
 PLANCHA
 FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
 ACEITUNAS Y MAÍZ
 MACARRONES SALTEADOS
 ABADEJO AL HORNO
 FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
 CEBOLLA Y ZANAHORIA
 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATAS
 FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,
 PEPINO Y TOMATE
 ARROZ A LA CUBANA
 SALCHICHAS AL HORNO
 FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
 COUS COUS DE POLLO CON
 GARBANZOS Y VERDURAS
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
 TOMATE
 FIDEUA CON VERDURITAS
 GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE
 MAÍZ CON PATATA DADO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

PRODUCTO ECOLÓGICO
 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
 MAÍZ
 POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
 JAMON SERRANO
 FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
 ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
 FRUTA

27

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
 SOPA DE ESTRELLAS
 POLLO ASADO
 VERDURAS
 FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
 LECHUGA Y CEBOLLA
 LENTEJAS GUISADAS CON
 ZANAHORIA
 WOK DE DADOS DE RAPE CON
 VERDURAS Y SALSAS DE SOJA
 FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 ENSALADA DE LECHUGA,
 REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
 MACARRONES SALTEADOS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 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

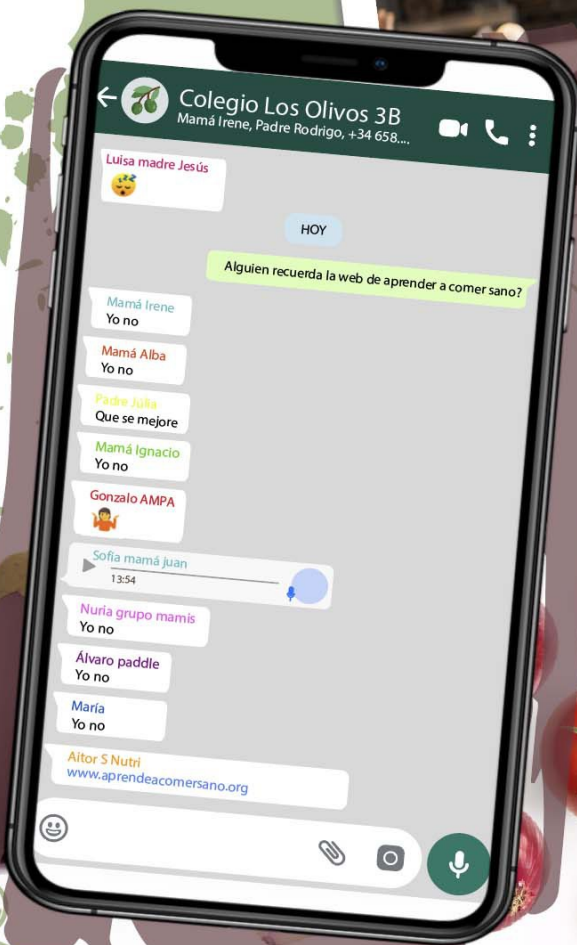
Grow **FOOD
 BANKS**

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.