

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 PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
GARBANZOS CON VERDURAS  
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 DE PAVO 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 PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
VERDURAS  
FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA 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.