

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 Y QUESO  
 RALLADO  
 PIZZA MARINERA CON ATÚN Y  
 CHORIZO MARINO  
 YOGUR

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 COMPLETO  
 FRUTA

7

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

10

ENSALADA DE LECHUGA,  
 REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
 GUISADO DE MAGRO  
 ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
 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  
 YOGUR

14

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

17

ENSALADA MURCIANA  
 GUIO DE PESCADO CON ALETRIA  
 HAMBURGUESA MIXTA A LA  
 PLANCHA  
 FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
 ACEITUNAS Y MAÍZ  
 MACARRONES GRATINADOS  
 ABADAJE AL HORNO  
 FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
 CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 LENTEJAS GUIADAS 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  
 YOGUR

24

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

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  
 QUESO FRESCO  
 FRUTA

27

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
 SOPA DE ESTRELLAS  
 POLLO ASADO  
 VERDURAS  
 FRUTA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 LENTEJAS GUIADAS 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 CON SALSA DE  
 CALABAZA Y QUESO  
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
 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:	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.