

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
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADAJE AL HORNO
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
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
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
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
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HAMBURGUESA MIXTA A LA
PLANCHA
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADAJE AL HORNO
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
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
GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

24

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y CEBOLLA
PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
DADOS DE RAPE EN SALSA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
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.