

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
HELADO

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
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
ESPIRALES CON ATÚN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

12

FESTIVO

13

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y
ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
YOGUR

14

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

17

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

18

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES GRATINADOS
ABADEJO 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
COUS COUS DE POLLO CON
GARBANZOS Y VERDURAS
HELADO

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
PATATAS COCIDAS 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
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
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:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

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.