

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
 ABADAJE 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
 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
 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 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.