

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 738 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 48 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

10 808 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
MAIZ
CORN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

17 601 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

24 574 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 40 G.: 8

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
FLAMENQUINES
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

31

NO LECTIVO

4 692 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 12

RECETA FISH REVOLUTION

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
SEAFOOD PIZZA WITH TUNA AND SEA SAUSAGE
HELADO
ICE CREAM

11 853 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 10

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS

ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
MEDITERRANEAN RICE WITH RAISINS AND CARROTS
POLLO A LA FENICIA
PHOENICIAN CHICKEN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

18 811 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

25 583 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 25 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES
LÁCTEO
DAIRY

5 643 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO

19 562 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 25 G.: 4

JORNADA FISH REVOLUTION

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

26 606 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

6 574 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 23 G.: 8

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
LÁCTEO
DAIRY

13 683 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

20 574 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 23 G.: 8

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
LÁCTEO
DAIRY

27 783 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
LÁCTEO
DAIRY

7 744 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

14 580 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 31 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
FRUTA
FRUIT

21 717 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

28 750 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 10

JORNADA ESPECIAL

ARROZ CON CALABAZA
RICE WITH PUMPKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
GELATINA
JELLY

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Cautious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
MAÍZ
PATATAS DADO
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO AL CURRY
LÁCTEO

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

28

JORNADA ESPECIAL
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO
MARINO
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

7

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

10

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEO
MAIZ
PATATAS DADO
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE
FLAMENQUINES
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y
VERDURAS
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

28

JORNADA ESPECIAL
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

7

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
MAÍZ
PATATAS DADO
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FLAMENQUINES
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y
VERDURAS
LÁCTEO

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

28

JORNADA ESPECIAL
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

10

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
MAIZ
PATATAS DADO
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSAS DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE
LOMO AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JORNADA ESPECIAL
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

5

ARROZ BLANCO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
LÁCTEO

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
POLLO EN SALSA
FRUTA

10

FIDEUA DE SETAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
MAIZ
PATATAS DADO
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS

ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y
ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

COLIFLOR SALTEADA
REVUELO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

JORNADA FISH REVOLUTION

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
LÁCTEO

21

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE
LOMO AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

28

JORNADA ESPECIAL

ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
LOMO AL HORNO
HELADO

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

7

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

10

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
MAIZ
PATATAS DADO
FRUTA

11

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

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
LOMO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE
FLAMENQUINES
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

28

JORNADA ESPECIAL
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSABARBARCOA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUI 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