

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 GUI SANTES, 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 GUI SADAS 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 GUI SADAS 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



FISH REVOLUTION



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](http://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  
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

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