

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

12 709 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 10
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

13 793 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 34 G.: 6
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

14 592 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

15 803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14
ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD
HELADO
ICE CREAM

16 574 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 32 G.: 6
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

19 742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7
LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20 822 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 37 G.: 10
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

21 572 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIU
MIXED BURGER WITH ONION AND CALIU POTATO
FRUTA
FRUIT

22 574 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

23 727 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 6
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE
FRUTA
FRUIT

26 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8
CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

27 749 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 37 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
LÁCTEO
DAIRY

28 806 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 11
ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

29 713 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 44 G.: 12
SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

30 590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7
BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS
CALAMARES GUIADOS
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

CREMA DE GUISANTES
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
YOGUR

BRÓCOLI REHOGADO
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS
CALAMARES GUIADOS
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

□

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS
CALAMARES GUIADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

BRÓCOLI REHOGADO
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
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**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

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

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

BRÓCOLI REHOGADO
SECRETO A LA PLANCHA
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
HELADO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
HELADO

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

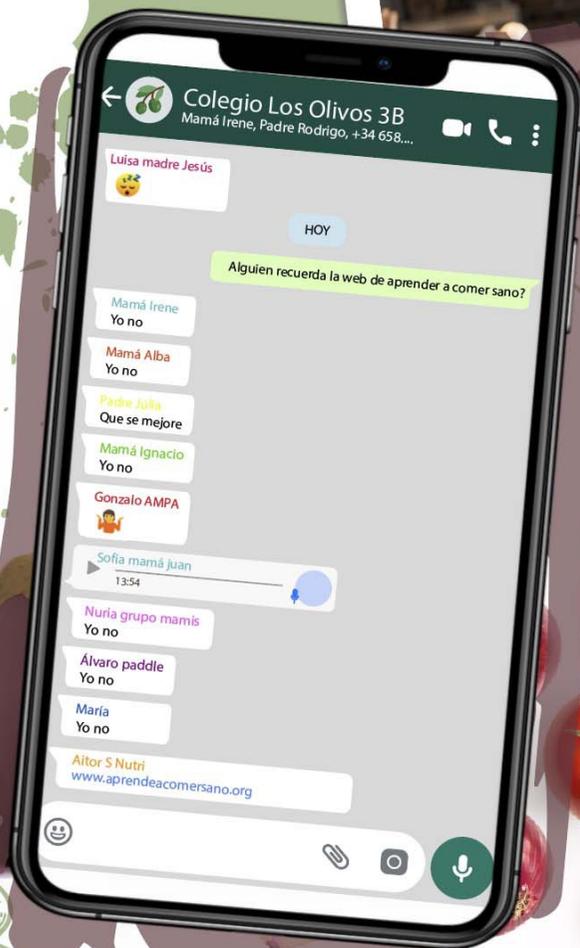
aprendeacomersano.org



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.