

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

812 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

4

683 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

5

672 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
LÁCTEO
DAIRY

6

635 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENÇAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

9

688 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

10

610 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 30 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LÁCTEO
DAIRY

11

670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
ALOHA POKE CHICKEN AND QUINOA (ECOLOGICAL) WITH TOMATO AND ONION
HELADO
ICE CREAM

12

670 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 12

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

13

687 Kcal. P.: 8 HC.: 52 L.: 38 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
CALAMARES FRITOS
FRIED SQUID RINGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

16

FESTIVO

17

713 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 49 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, empanadillas de atún y patata marina)
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, tuna dumplings and sea potato)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND BASIL OIL

18

681 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

657 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
MERLUZA EN SALSAS VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
GUISANTES
PEAS
LÁCTEO
DAIRY

20

646 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 18

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
HELADO
ICE CREAM

23

843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
FILETE DE ABADOJO ORLY
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

24

694 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
LÁCTEO
DAIRY

25

758 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

26

589 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
LÁCTEO
DAIRY

27

751 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS
BEEF HAMBURGER IN SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

671 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

31

574 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 31 G.: 10

VICHYSOISE
VICHYSOISE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
LÁCTEO
DAIRY

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

2

FESTIVO

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE
MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA
PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA
(ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
HELADO

12

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

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
LÁCTEO

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
LÁCTEO

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
HELADO

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

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

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LÁCTEO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LÁCTEO

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CALAMARES FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
LÁCTEO

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
LÁCTEO

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
YOGUR

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO ORLY
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

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

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LÁCTEO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LÁCTEO

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
LÁCTEO

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
LÁCTEO

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

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

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

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

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS
POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

2

FESTIVO

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

4

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LÁCTEO

6

ALCACHOFAS CON JAMÓN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
LÁCTEO

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA
(ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CALAMARES FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
LÁCTEO

18

ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAQUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TERNERA EN SALSA
CHAMPIÑONES
YOGUR

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO ORLY
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

PATATAS VIUDAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LÁCTEO

27

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

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

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LÁCTEO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LÁCTEO

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
HELADO

12

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

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE CERDO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GUISANTES
LÁCTEO

20

BROCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
HELADO

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
POLLO EN SALSAS
LÁCTEO

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

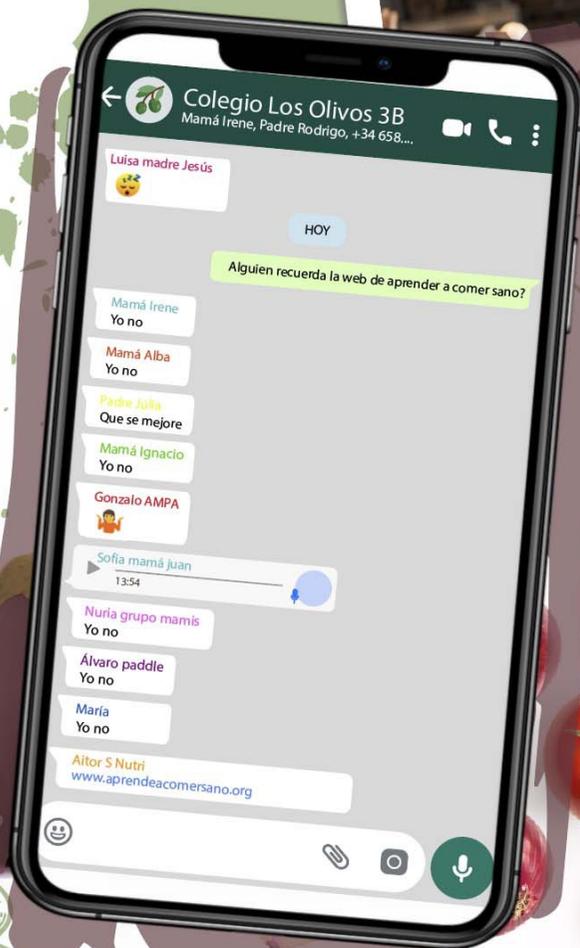
Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	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.