

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 VERDES  
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](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

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

**OCEANO 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

**OCÉANO 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

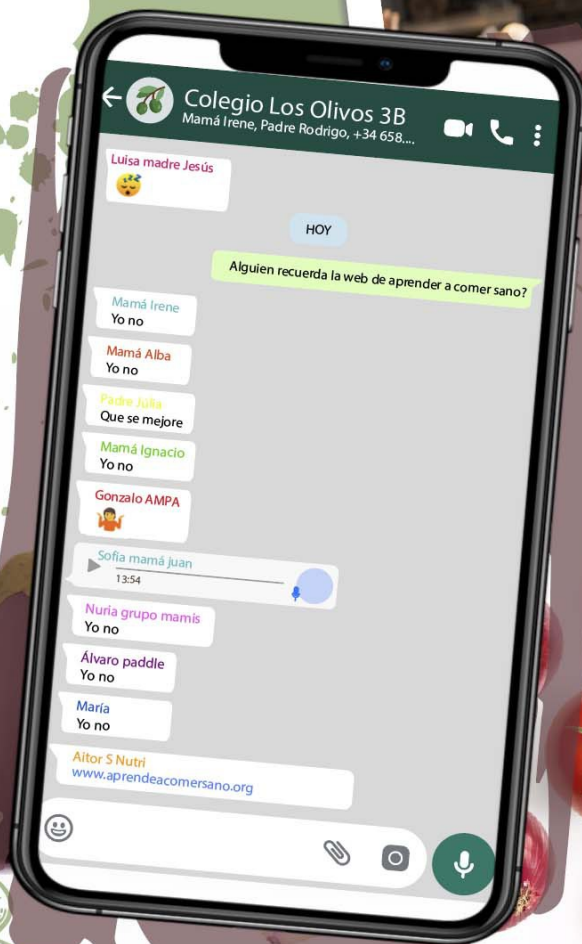
SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

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.