

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

841 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

665 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 24 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE, CHORIZO DE MAR Y QUESO RALLADO

SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE, SEA CHORIZO AND CHEESE

CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
FISH STEW WITH SQUID

LÁCTEO
DAIRY

748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA
FRUIT

647 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

681 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS

GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO
CHICKPEAS WITH SAUSAGE STEW

HELADO
ICE CREAM

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

790 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

LÁCTEO
DAIRY

764 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

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

691 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 12

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO

BAKED PORK NEEDLE STEAK WITH ONION AND PEPPER

LÁCTEO
DAIRY

745 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 14

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

763 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
POTATO AND HAM OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

LÁCTEO
DAIRY

746 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO

BAKED SALMON MEDALLION WITH LEEK, CARROT AND FENNEL

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

649 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 55 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

786 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

608 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

1.023 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE

PERRITO CALIENTE
HOT DOG

PATATAS CHIPS
CHIPS

CHOCOLATINA
CHOCOLATE

HELADO
ICE CREAM

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LÁCTEO

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO
HELADO

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

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

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

15

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUIANTES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

22

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON CHORIZO
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
CHOCOLATINA
HELADO

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
LÁCTEO

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS GUISADOS CON CHORIZO
HELADO

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

15

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
CHOCOLATINA
HELADO

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE, CHORIZO DE MAR Y QUESO RALLADO
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
LÁCTEO

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO
YOGUR

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

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

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

15

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON CHORIZO
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
YOGUR

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
LÁCTEO

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO
YOGUR

8

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
YOGUR

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

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
LÁCTEO

3

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
SECRETO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
YOGUR

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

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

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

15

ENSALADA ALEMANA
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

17

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
YOGUR

□

□

□

□

□

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUIANTES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
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

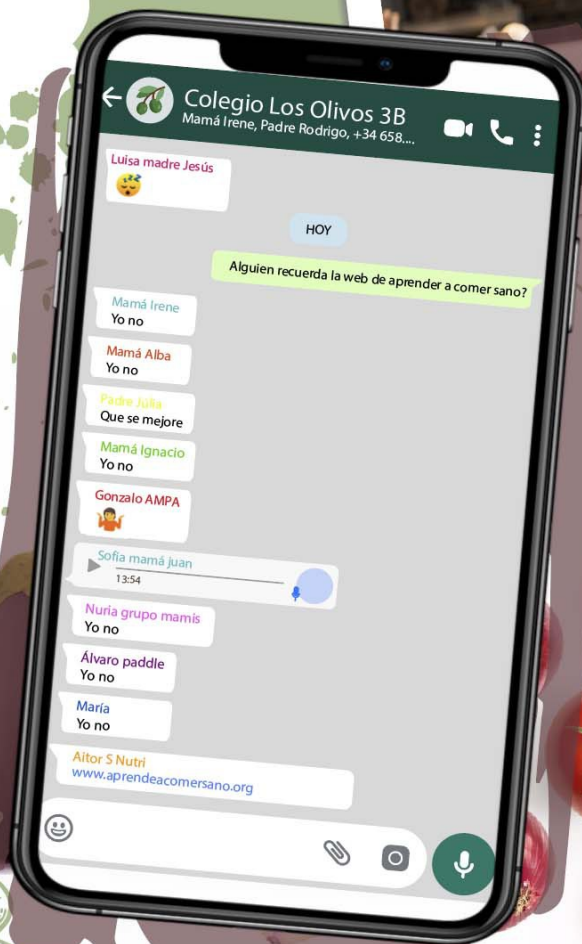
Grow
FOOD
BANKS

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.