

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

12 620 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
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

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

13 707 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

20 785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

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
FRUTA
FRUIT

27 712 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

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
FRUTA
FRUIT

7 911 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 10

MACARRONES A LA INGLESA
ENGLISH STYLE MACARONI
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
HELADO
ICE CREAM

14 579 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 32 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
GELATINA
JELLY

21 634 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 17

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
HELADO
ICE CREAM

28 632 Kcal. P.: 14 HC.: 64 L.: 20 G.: 4

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALS A DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE
GELATINA
JELLY

8 616 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

15 741 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

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
FRUTA
FRUIT

22 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

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
FRUTA
FRUIT

29 562 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO EN SALS A
CHICKEN STEAK IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN
SALAD
FRUTA
FRUIT

9 536 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 23 G.: 6

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUI SANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALS A DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
YOGUR
YOGHURT

16 588 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

23 793 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE
YOGUR
YOGHURT

30 523 Kcal. P.: 32 HC.: 27 L.: 38 G.: 13

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
PORK STEW WITH CURRY
YOGUR
YOGHURT

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.

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)
SEITAN A LA PLANCHA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES A LA INGLESA
CROQUETAS DE ESPINACAS
MÁIZ Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TOFU EN SALSA DE TOMATE
GELATINA

LENTEJAS ESTOFADAS
TOFU A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA, MÁIZ Y TOMATE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

LENTEJAS CON VERDURAS
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA VEGETAL
HELADO

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
SEITAN EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
BURRITOS VEGETARIANOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MÁIZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TOFU A LA JARDINERA
YOGUR

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

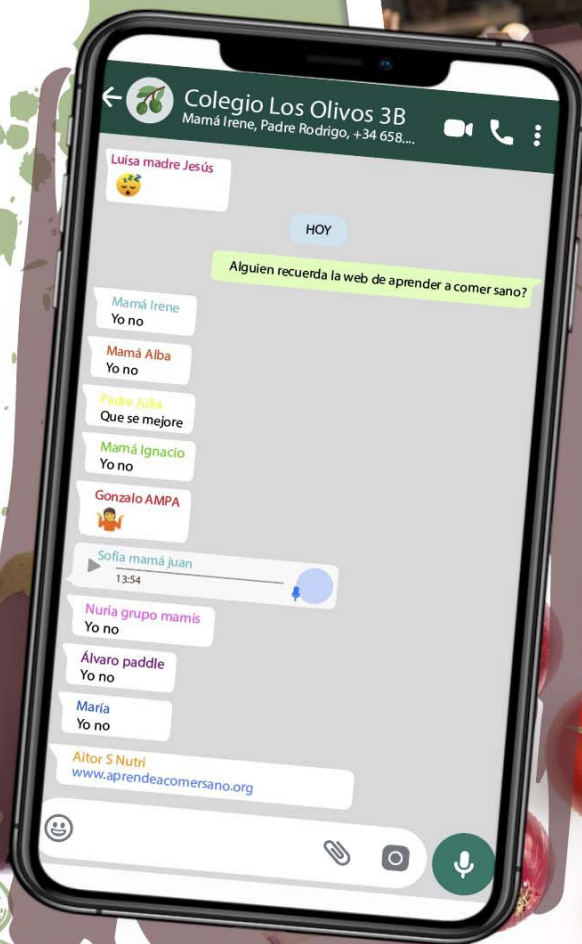
SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

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.

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)
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES A LA INGLESA
CROQUETAS DE ESPINACAS
MÁIZ Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
GELATINA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA, MÁIZ Y TOMATE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA VEGETAL
HELADO

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
BURRITOS VEGETARIANOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MÁIZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
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 

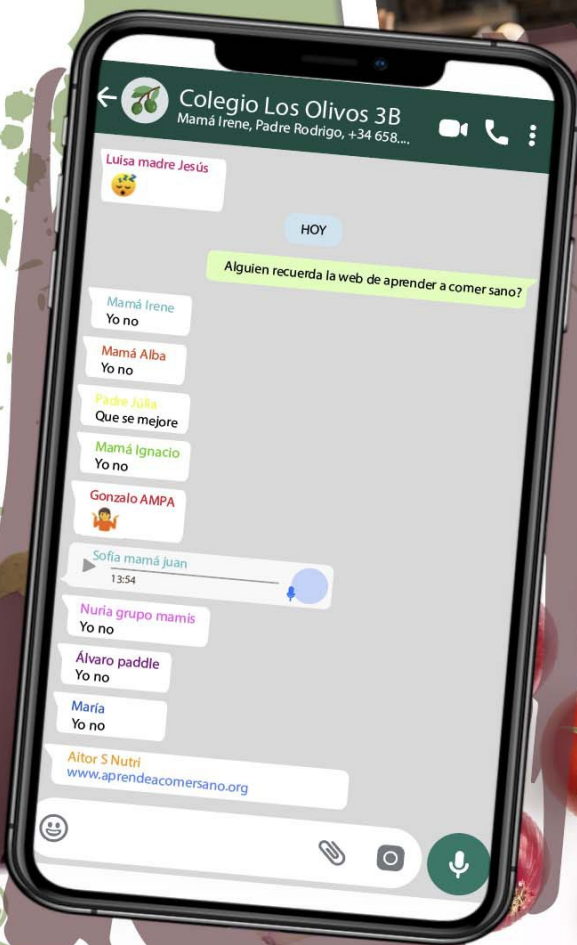
Grow FOOD BANKS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

MACARRONES A LA INGLESA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

12

13

14

15

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
GELATINA

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

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

19

20

21

22

23

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
FRUTA

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

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

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

26

27

28

29

30

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
YOGUR

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program 

Be Curious **Skoolarest**

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

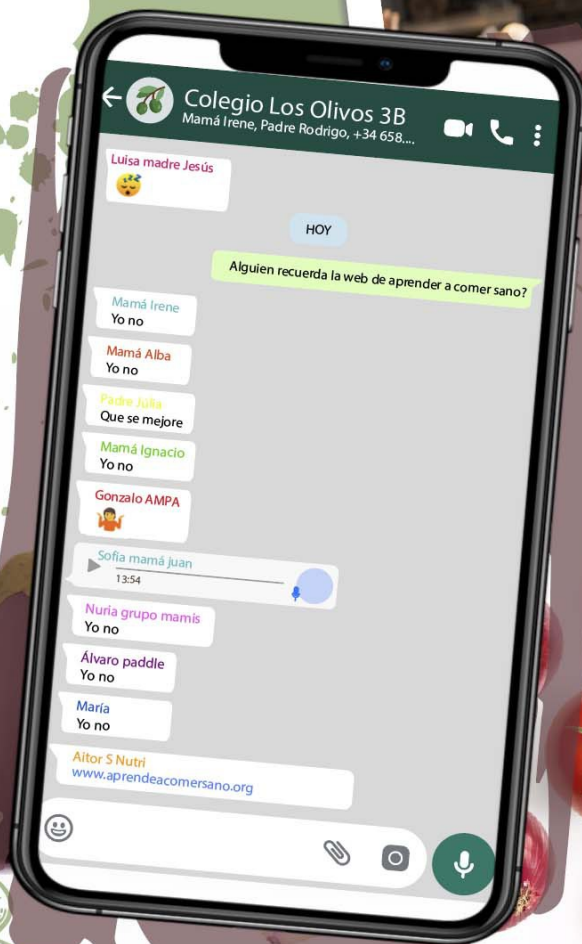
SABOREANDO LOS MARES 

Grow FOOD BANKS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

□

7

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

8

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

13

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
GELATINA

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

19

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

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

21

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

22

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

23

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

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

27

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

28

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
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

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.

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
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
GELATINA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
YOGUR

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
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
FRUTA

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

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

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON PATATAS
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
YOGUR

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program 

Be Curious **skoolarest**

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

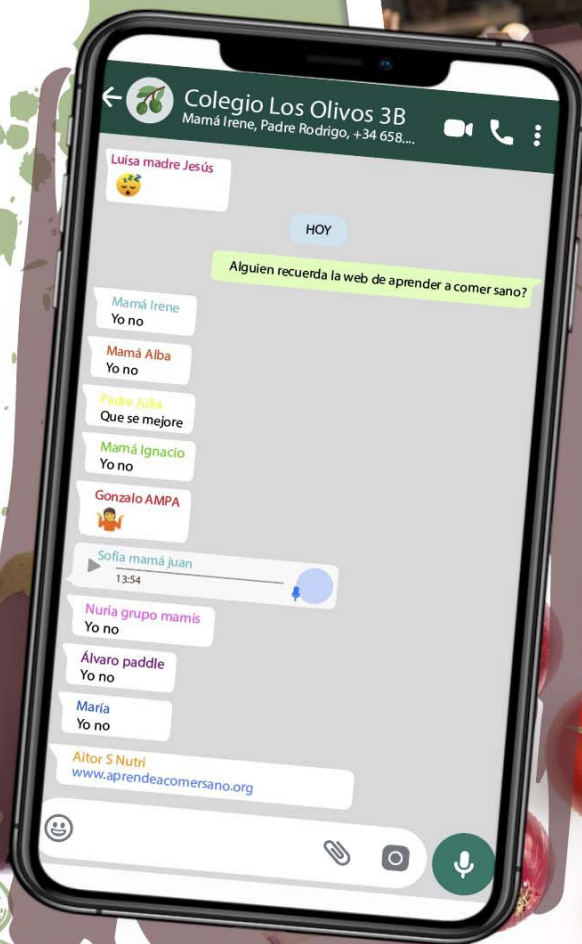
SABOREANDO LOS MARES 

Grow FOOD BANKS

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.

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
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
GELATINA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

LENTEJAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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
FRUTA

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

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

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
YOGUR

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program 

Be Curious **skoolarest**

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

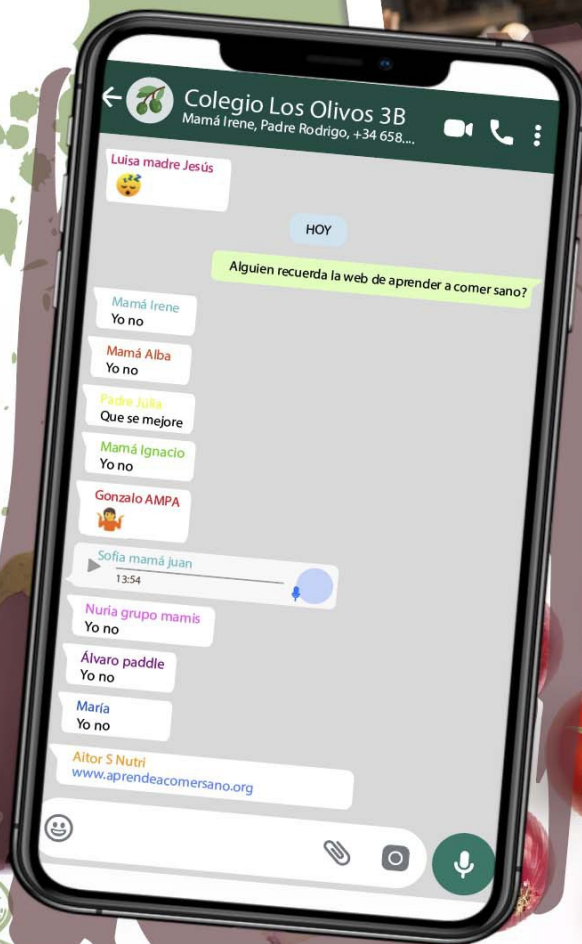
SABOREANDO LOS MARES 

Grow FOOD BANKS

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.

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
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
GELATINA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

CREMA DE PUERROS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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
FRUTA

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

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

PAELLA DE VERDURAS
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
TERNERA EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
YOGUR

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

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
PINCHITOS DE PAVO
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

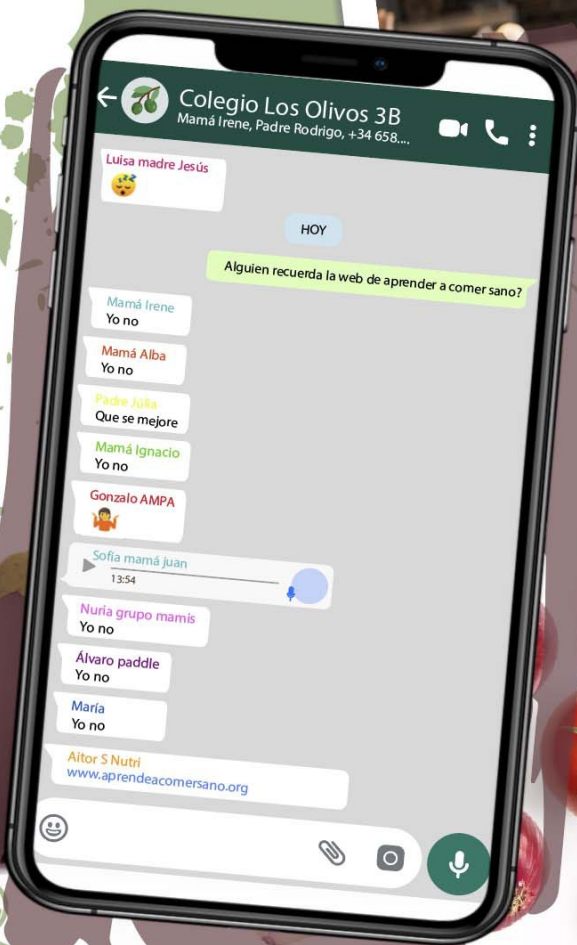
Grow FOOD BANKS

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.



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.

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
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
GELATINA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

LENTEJAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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
FRUTA

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

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

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
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 

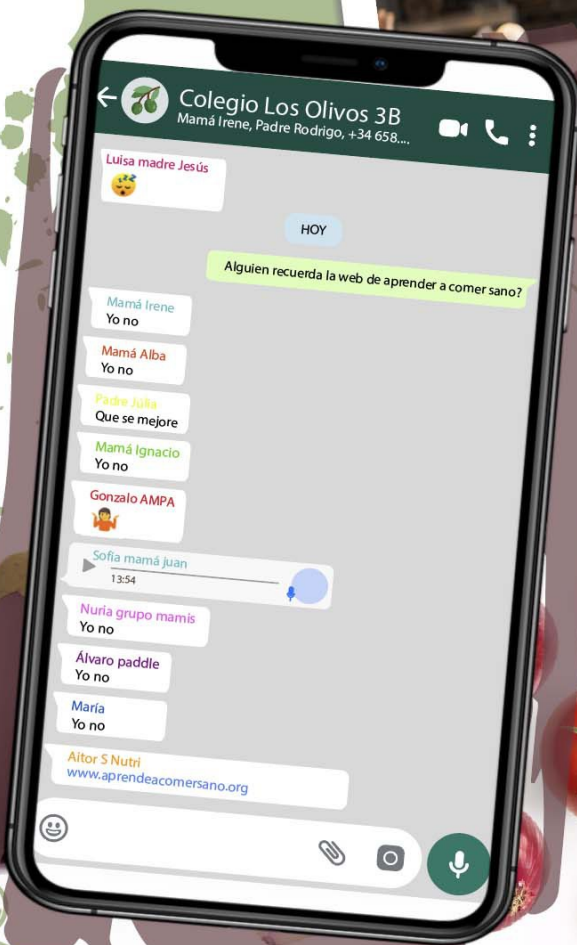
Grow FOOD BANKS

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.

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
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
GELATINA

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

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON PATATAS
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
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 

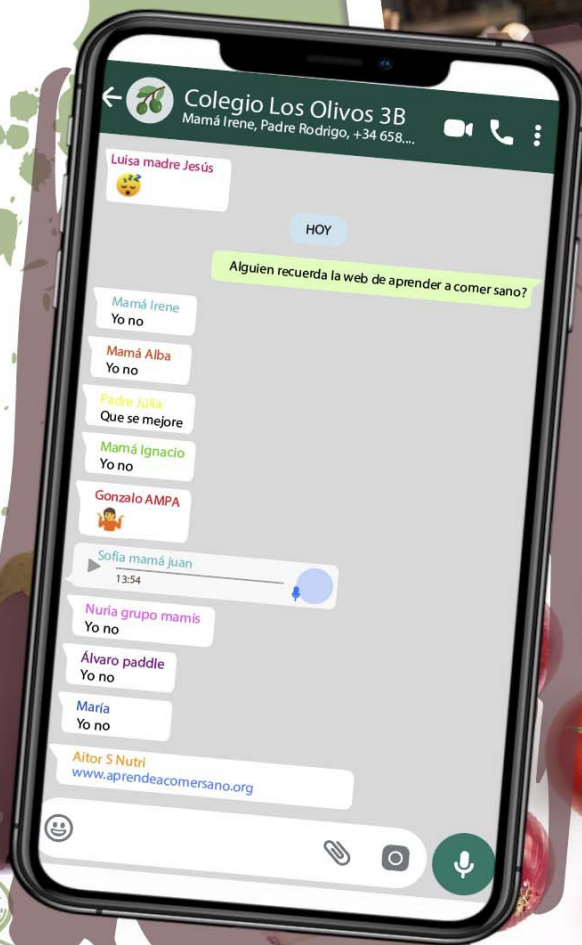
Grow **FOOD BANKS**

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.

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
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
GELATINA

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

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

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
FRUTA

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

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

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
YOGUR

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
YOGUR

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program 

Be Curious **Skoolarest**

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

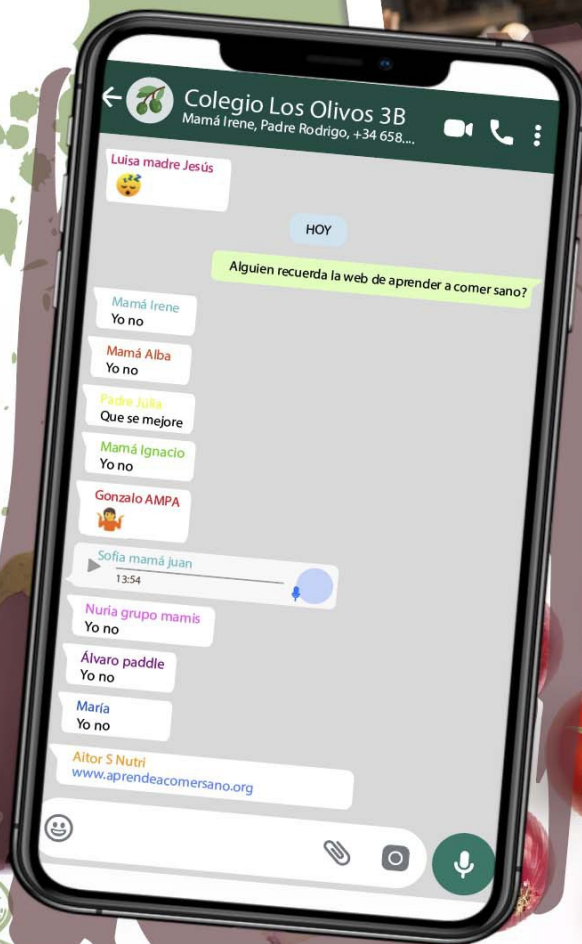
SABOREANDO LOS MARES 

Grow FOOD BANKS

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.