

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 1918,9 KJ 459 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 8 A.: 23,6 S.: 2,4

2

3

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO  
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA  
FRUTA  
PAN

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7 2666,4 KJ 637 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 36 G.: 8 A.: 20,6 S.: 2,6

8 2091,8 KJ 500 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 27 G.: 4 A.: 20,24 S.: 2,2

9 2578,2 KJ 678 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5 A.: 19,2 S.: 3,6

10 2908,6 KJ 695 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13 A.: 12,3 S.: 3,5

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
HUEVOS COCIDOS  
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES  
FRUTA  
PAN

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS COUS Y POLLO AL CURRY  
FRUTA  
PAN

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
RUSTIDO DE MAGRA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO  
YOGUR  
PAN

13

2339 KJ 559 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10 A.: 17,6 S.: 2

SOPA MARAVILLA  
FILETE DE POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA  
PAN

14 2297,3 KJ 549 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 19,1 S.: 2,3

CREMA DE PATATA Y CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA  
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FRUTA  
PAN

15 3006,5 KJ 720 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 47 G.: 8 A.: 18,3 S.: 3

POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA  
PAN

16 2348,9 KJ 561 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5 A.: 17,1 S.: 4,2

PAELLA DE VERDURAS (GUISANTES, PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
PEPINO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

17 1933,1 KJ 462 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 11 A.: 13,9 S.: 2,3

ENSALADA DE QUESO FRESCO  
PATATAS GUI SADAS CON CHOCO  
YOGUR  
PAN

20

2429,5 KJ 580,6 Kcal. P.: 19,6 HC.: 83 L.: 17,3 G.: 2,9 A.: 21,4,6 S.: 2,8

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo, cebolla y maíz)  
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES  
FRUTA  
PAN

21 2229,6 KJ 533 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8 A.: 18,2 S.: 3,7

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS  
FRUTA  
PAN

22 4100,8 KJ 979 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 10 A.: 20,7 S.: 2,8

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR  
PAN

23 2375 KJ 568 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 7 A.: 19 S.: 3,4

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA Y PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

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

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera. Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	SOPA DE VERDURAS CON PASTA MAGRO DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA PALOMETA AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO Y PATATA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE ZANAHORIA BABY FRUTA
13	14	15	16	17
MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	GUISANTES A LA FRANCESA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR	ENSALADA CAPRESSE TERNERA EN SALSA PATATA AL VAPOR YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
20	21	22	23	24
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS TERNERA EN SALSA PATATAS DADO YOGUR	COULIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS YOGUR	SOPA DE VERDURITAS TRUCHA A LA MEDITERRÁNEA CON OLIVAS PATATA ASADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO GUISADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	



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:

**¡CONSUME UNA DIETA VARIADA:** Cuantos más colores tengan tus menús, más nutritivos serán!