

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO  
PATATAS CON CHOCO  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

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

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
GARBANZOS CON VERDURAS  
COUS COUS  
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA  
FRUTA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO  
YOGUR

13

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

14

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

15

GARBANZOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
PEPINO  
FRUTA

17

ENSALADA DE QUESO FRESCO  
PATATAS CON CHOCO  
YOGUR

20

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CALDOSO CON CALAMARES  
FRUTA

21

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)  
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN  
FRUTA

22

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

23

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

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

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.