

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS COCIDOS
SALSA DE TOMATE Y GUISANTES
FRUTA

8

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

9

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO
YOGUR

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
ESPIRALES TRES DELICIAS SIN GLUTEN NI
HUEVO (CHAMPIÑÓN, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

15

POTAJE DE GARBANZOS
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 PUCHERO CON ARROZ
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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.

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.