

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

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES  
FRUTA

8

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS  
COUS 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  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
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 DE LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CALDOZO 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 GUI SADAS CON  
CALABAZA Y PATATA  
TERNERA EN SALSA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

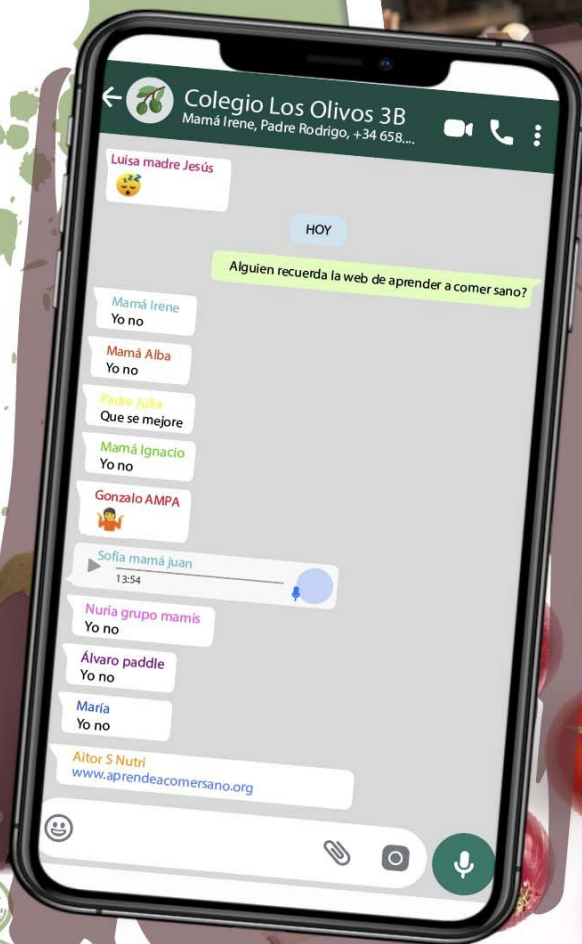
Grow  
FOOD  
BANKS

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.