

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS  
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 ABAD EJO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO  
ROJO Y CEBOLLINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABAD EJO 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 LECHUGA Y CEBOLLA  
PATATAS CON CHOCO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

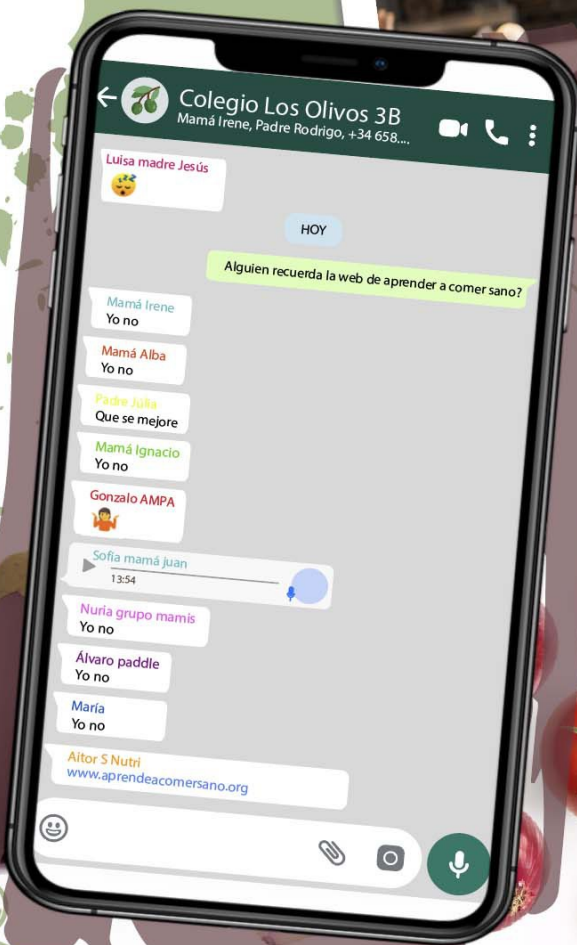
NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

**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:	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.