

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  
HUEVOS COCIDOS  
SALSA DE TOMATE Y GUI SANTES  
FRUTA

8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,  
HUEVO Y TOMATE  
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

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

13

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

14

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON,  
HUEVO, 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**  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA Y PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

NOTAS:

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

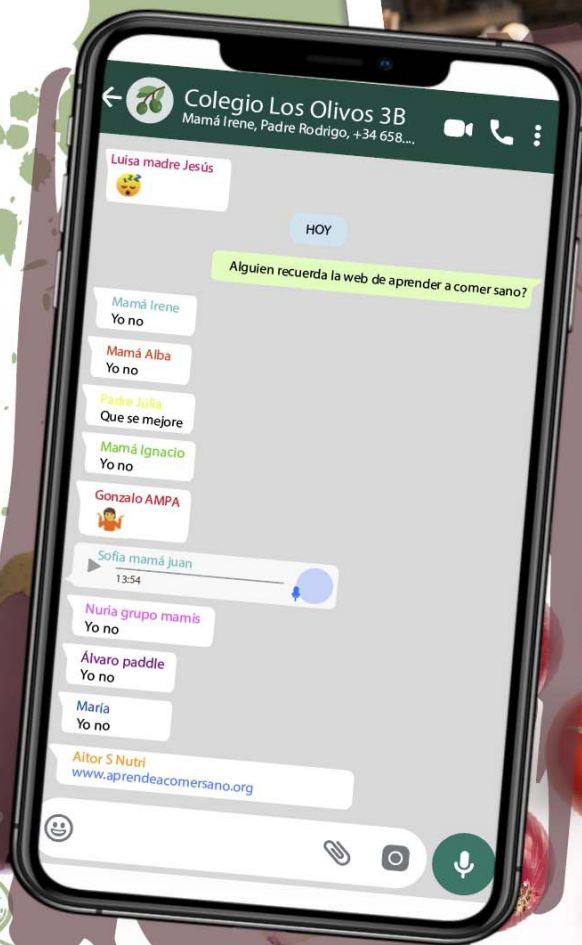
Grow  
FOOD  
BANKS

**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.