

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS
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 CON TOMATE
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 LECHUGA Y CEBOLLA
PATATAS CON CHOCO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
FILETE DE POLLO 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

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.