

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

POTAJE DE LENTEJAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

4

CREMA DE PUERROS  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y  
VERDURAS  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES  
FRUTA

6

BERENJENA A LA PLANCHA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
POLLO TANDOORI  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

10

SOPA MARAVILLA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
CABALLA AL LIMÓN  
PEPINO  
FRUTA

12

FESTIVO

13

CREMA DE CALABAZA Y CURRY  
MACARRONES TRES DELICIAS (MAÍZ,  
CHAMPIÑÓN, HUEVO, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
CHOCO EN SALSA  
YOGUR

17

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
WOK DE FIDEOS Y VERDURA  
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS  
COUS Y POLLO AL CURRY  
FRUTA

21

CODITOS CON SOFRITO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO  
ROJO Y CEBOLLINO  
YOGUR

24

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

26

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

27

JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL  
REVUELTO DE ATÚN  
FRUTA

28

TALLARINES AL AGLIAJO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO  
YOGUR

31

FESTIVO

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.