

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 2064 KJ 495 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 6 A.: 28,6 S.: 4,8

POTAJE DE LENTEJAS (acelga, zanahoria, puerro y cebolla)
 REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
 FRUTA
 PAN

4 3021,5 KJ 724 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5 A.: 53,4 S.: 7,6

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
 ESPAGUETIS CON TACOS DE TERNERA Y VERDURAS
 FRUTA
 PAN

5 2419 KJ 588 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 22 G.: 4 A.: 74,4 S.: 9,8

ENSALADA MIXTA
 ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
 FRUTA
 PAN

6 2715,6 KJ 651 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8 A.: 17,6 S.: 2,2

PATATAS VIUDAS (cebolla, pimenton, ajo)
 BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA
 PAN INTEGRAL

7 2934,8 KJ 701 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 14 A.: 12,6 S.: 3,4

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
 POLLO TANDOORI GUISADO
 GU ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO SALTEADOS
 YOGUR
 PAN

10 2805,7 KJ 671 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 11 A.: 18,1 S.: 3,1

SOPA MARAVILLA DE PASTA Y VERDURA (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA)
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN (tomillo, curry, perejil, pimenton)
 LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
 FRUTA
 PAN

11 2380,2 KJ 569 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 A.: 19,1 S.: 1,5

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (GUISANTE, JUDIA, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
 CABALLA AL LIMÓN
 PEPINO ALIÑADO
 FRUTA
 PAN

12

FESTIVO

13 2774,7 KJ 663 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 5 A.: 43,9 S.: 3,9

CREMA DE PATATA, CALABAZA Y CURRY
 MACARRONES 3 DELICIAS (MAIZ, HUEVO, CHAMPIÑÓN)
 FRUTA
 PAN INTEGRAL

14 2059,8 KJ 492 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 A.: 58,2 S.: 6,2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
 PATATAS GUISADAS CON POTÓN
 YOGUR
 PAN

17 3053,4 KJ 730 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8 A.: 20,2 S.: 3,1

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
 TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA
 PAN

18 2328,2 KJ 556 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A.: 39,8 S.: 5,3

CREMA DE PATATA CALABACÍN Y COLIFLOR
 WOK CON FIDEOS Y VERDURAS (CHAMPIÑÓN, CALABACIN, PIMIENTO, CEBOLLA)
 FRUTA
 PAN

19 2481,5 KJ 593 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4 A.: 20,4 S.: 3,2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (MENESTRA)
 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
 FRUTA
 PAN

20 2603,7 KJ 622 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 7 A.: 41,14 S.: 5,6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
 SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS (zanahoria, tomate, pimiento, cebolla), COUS COUS Y POLLO AL CURRY
 FRUTA
 PAN INTEGRAL

21 2826,5 KJ 676 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 A.: 10,4 S.: 2,8

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

24 2231,6 KJ 533 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 27 G.: 4 A.: 32,9 S.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
 ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRANCESA
 FRUTA
 PAN

25 2807,5 KJ 671 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 9 A.: 57 S.: 8,6

CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y BONIATO
 PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
 FRUTA
 PAN

26 2616,4 KJ 625 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 7 A.: 21,1 S.: 3

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
 CARNE MAGRA A LA JARDINERA (GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
 MAÍZ Y OLIVAS
 FRUTA
 PAN

27 2598,8 KJ 621 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 41 G.: 8 A.: 19,8 S.: 2,9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA Y PATATA
 REVUELTO DE ATÚN
 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
 FRUTA
 PAN INTEGRAL

28 2575,6 KJ 616 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 8 A.: 11,5 S.: 2,7

TALLARINES A LA NAPOLITANA
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 JUDÍA VERDE Y CALABACÍN CUBO SALTEADOS
 YOGUR
 PAN

31

FESTIVO

AQUÍ SE COCINA
 100% CON
 ACEITE
 DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
 Program

Be Caring
 skoolarest

¡CONVIÉRTETE
 EN SU GUARDIÁN!

FISH
 REVOLUTION

SABOREANDO
 LOS
 MARES

Grow
 FOOD
 BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CODITOS CON SOFRITO Y QUESO DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA
10	11	12	13	14
GUISANTES A LA FRANCESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	FESTIVO	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
17	18	19	20	21
ALCACHOFAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO HUEVOS A LA PLACHA SALSA DE TOMATE Y GUISANTES YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VEDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	CALABACIN A LA PROVENZAL PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA
24	25	26	27	28
SOPA DE VERDURAS CON PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS PLANCHA PATATAS PANADERAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN MAGRA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY FRUTA
31				
FESTIVO				



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:

¡EMPIEZA EL DIA CON UN BUEN DESAYUNO NUTRITIVO Y LLENO DE ENERGÍA: Lácteo + cereales + fruta!

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.