

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

POTAJE DE LENTEJAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

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

5

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA

6

PATATAS VIUDAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO TANDOORI
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA
YOGUR

10

SOPA MARAVILLA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
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
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

17

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK DE FIDEOS Y VERDURA
FRUTA

19

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

20

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO Y TOMATE
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
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y
QUESO
FRUTA

26

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CARNE MAGRA A LA JARDINERA (GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATA)
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

28

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

31

FESTIVO



aprendeacomersano.org

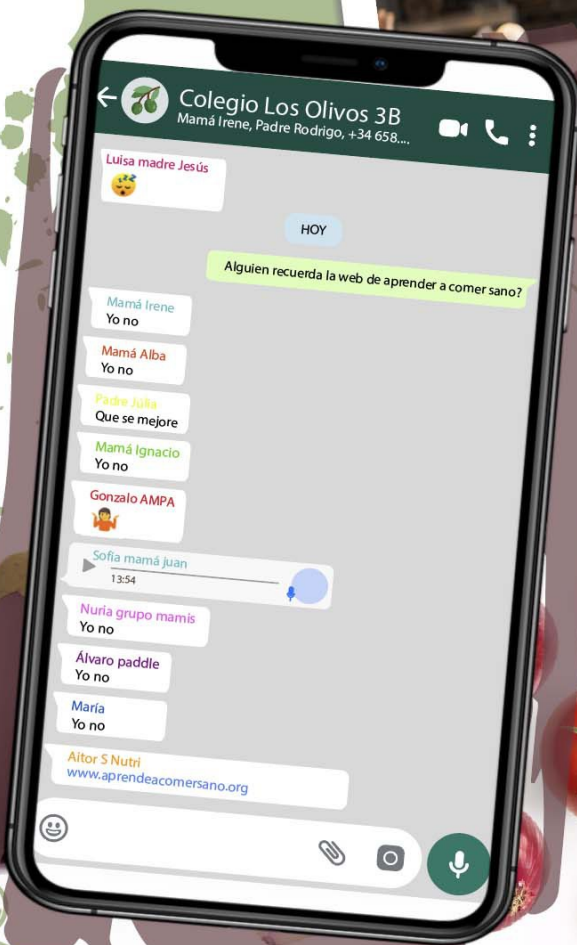


AITOR SANCHEZ



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.