

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 COMPLETA (LECHUGA,  
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y  
CEBOLLA)  
POLLO TANDOORI  
ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA  
YOGUR

10

SOPA MARAVILLA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS  
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 QUESO FRESCO  
PATATAS CON CHOCO  
YOGUR

17

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
TOMATE Y OLIVAS  
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, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y  
TORTILLA  
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
FRUTA

26

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

27

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

28

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

31

FESTIVO

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

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.