

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

COLIFLOR SALTEADA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

4

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
TACOS DE TERNERA Y VERDURAS
FRUTA

5

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON POTÓN Y MEJILLONES
FRUTA

6

PATATAS VIUDAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

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

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 SIN GLUTEN NI
HUEVO (CHAMPIÑÓN, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

14

ENSALADA DE QUESO FRESCO
PATATAS CON CHOCO
YOGUR

17

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
WOK CON FIDEOS SIN GLUTEN Y VERDURAS
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 Y
POLLO AL CURRY
FRUTA

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
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 ABADEJO 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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
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.