

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

PATATAS EN SALSA VERDE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y  
ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
HUEVO REVUELTO CON BACÓN Y VERDURAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

GAZPACHO (SIN PAN)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

9

KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA,  
HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON  
MAHONESA Y MOSTAZA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON  
ROMERO FRESCO  
TOMATE EN DADOS  
FRUTA

13

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

16

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
GOULASH DE CERDO Y MANZANA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
HELADO

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

21

GAZPACHO (SIN PAN)  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y  
PATATA CALIU  
YOGUR

22

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO ANDALUZ  
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

26

GAZPACHO (SIN PAN)  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

27

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
HELADO

30

BRÓCOLI REHOGADO  
CURRYWURST (SALCHICHAS CON SALSA DE  
TOMATE Y CURRY)  
FRUTA

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

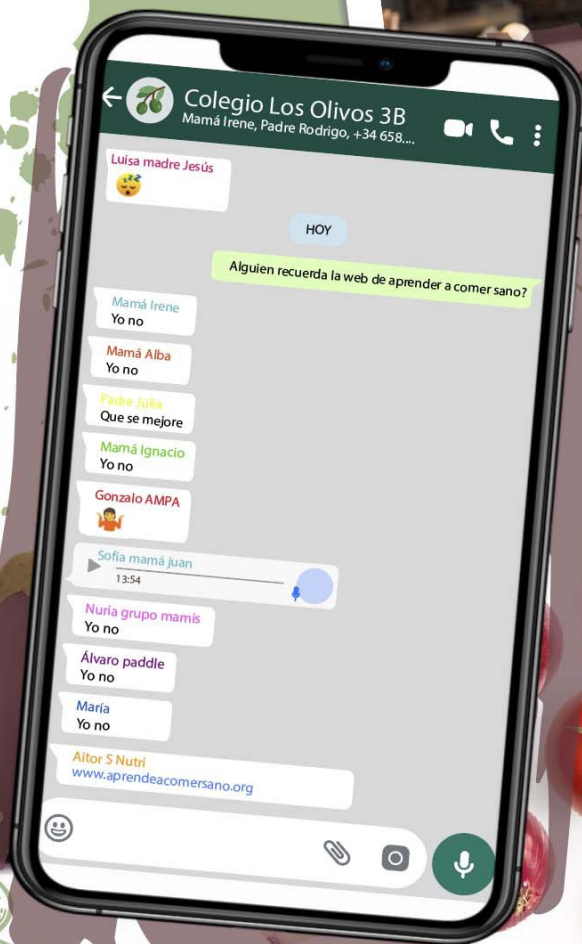
SABOREANDO  
LOS  
MARES

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:	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.