

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12 907 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 13

PENNE AL POMODORO
HAMBURGER MISTO ALLA PIASTRA
PATATE FRITTE
GELATO

13 855 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

RISOTTO ALLA VENEZIANA
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO
INSALATA MISTA
FRUTTA

14 804 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

GIORNATA GASTRONOMICA LIGURIA
TROFIE AL PESTO
SALMONE ALL'ARANCIA
PURÈ DI PATATE
YOGURT

15 421 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 25 G.: 6

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LASAGNA CON LA CARNE
FRUTTA

16 772 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 48 G.: 14

LENTICCHIE STUFATE
SALSICCE AL FORNO
FAGIOLINI
FRUTTA

19 699 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

PASTA AI QUATTRO FORMAGGI
STUFATO DI TACCHINO CON VERDURE E
PATATE
FRUTTA

20 790 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

RISO AL POMODORO
SALMONE AL FORNO
PURÈ DI PATATE
GELATO

21 920 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 13

INSALATA DI PASTA AL PESTO E POMODORO
NATURALE
SPEZZATINO DI GUANCIALE
PISELLI
FRUTTA

22 685 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 8

GIORNO ABRUZZO
PENNE AI FUNGHI
CALAMARI FRITTI
INSALATA MISTA
YOGURT

23 764 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

CECI IN UMIDO CON VERDURE (CAROTE,
POMODORO E PEPPERONE ROSSO)
POLPETTE CON FUNGHI CHAMPIGNON E
VERDURE
FRUTTA

26 841 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

GIORNO CAMPANIA
PENNE AL POMODORO
POLLO ARROSTO CON TIMO
POMODORO E MAIS
YOGURT

27 650 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
PIZZA
FRUTTA

28 621 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

FUSILLI AL TONNO E OLIVE NERE
MERLUZZO AL LIMONE
PATATE ARROSTO
FRUTTA

29 867 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

RISOTTO ALLE VERDURE
SPEZZATINO DI MANZO
PISELLI
FRUTTA

30 700 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 6

FARFALLE ALLA PARMIGIANA
BACCALÀ AL FORNO
INSALATA MISTA
FRUTTA

AQUI SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cuidados
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

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.