

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

PASTINA IN BRODO  
ORATA AL FORNO  
FRUTTA

13

CREMA DI ZUCCA E CAROTE  
BISTECCHINA DI TACCHINO MARINATA  
ALLA GRIGLIA  
YOGURT

14

**GIORNATA GASTRONOMICA  
LIGURIA**  
CAVOLFIORE E PATATE  
TORTILLA CON ASPARAGI TRIGARI  
FRUTTA

15

RISO TRE DELIZIE  
POLLO ALL'AGLIO E PREZZEMOLO  
YOGURT

16

INSALATA CAPRESSE CON  
POMODORO, FORMAGGIO FRESCO E  
OLIO AL BASILICO  
TROTA ALLA NAVARRA  
YOGURT

19

CREMA DI CAROTE  
CONIGLIO ARROSTO AL LIMONE E  
TIMO  
YOGURT

20

CAVOLFIORE ALL' AJOARRIERO  
BASTONCINI DI POLLO AL MIELE  
FRUTTA

21

STELLINE IN BRODO CON PICADILLO  
UOVA STRAPAZZATE CON AGLIO E  
GAMBERI  
YOGURT

22

**GIORNO ABRUZZO**  
RISO GRATINATO CON VERDURE  
TACCHINO AL FORNO  
FRUTTA

23

INSALATA DI LATTUGA, POMODORO,  
CETRIOLO CON PROSCIUTTO DI YORK  
E OLIO DI BASILICO  
TROTA ALLA MEDITERRANEA CON  
OLIVE  
YOGURT

26

**GIORNO CAMPANIA**  
CAESAR SALAD  
SPEZZATINO DI TACCHINO  
FRUTTA

27

RISOTTO ALLE ZUCCHINE  
MERLUZZO BIANCO ALLA BILBAINA  
YOGURT

28

MINISTRA DI VERDURA CO  
NPROSCIUTTO CRUDO  
MOZZARELLA E ANETO STRAPAZZATO  
YOGURT

29

CREMA DI ZUCCHINE  
CONIGLIO ALL'AGLIO E PREZZEMOLO  
YOGURT

30

PASTA IN BRODO DI VERDURE  
FILETTO DI POLLO IN SALS  
YOGURT

AQUI SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Be Cautious  
**Skoolarest**

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

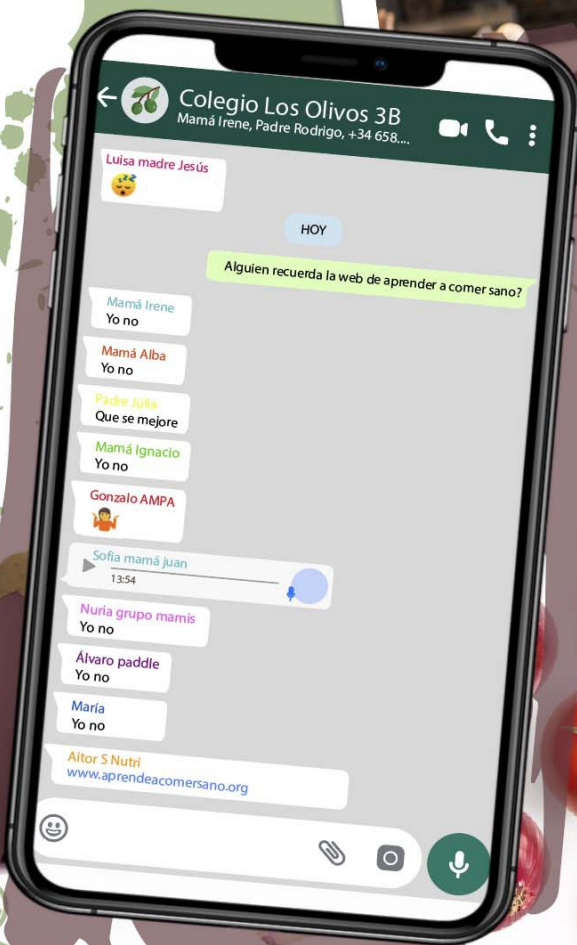
Grow **FOOD  
BANKS**

**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.