

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

13

ARROZ A LA VENECIANA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

14

JORNADA GASTRONÓMICA LIGURIA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN A LA NARANJA
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA

16

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
SALCHICHAS AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS
FRUTA

20

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
HELADO

21

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

22

JORNADA ABRUZZO
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

26

JORNADA CAMPANIA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

27

CREMA DE VERDURAS
IZZA CASERA SIN GLUTEN CON JAMÓN DE YORK, ACEITUNAS Y CHAMPIÑONES
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

29

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org



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.