

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARROZ CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

14

JORNADA GASTRONÓMICA LIGURIA
ESPAGUETIS AL AJILLO
SALMÓN A LA NARANJA
PURÉ DE PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
SALCHICHAS AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

20

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

22

JORNADA ABRUZZO
MACARRONES CON SETAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

26

JORNADA CAMPANIA
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE VERDURAS
PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN
YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

28

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

29

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
FRUTA

30

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
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:

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.