

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

774 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

4

779 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

5

646 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

6

842 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

9

813 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

10

582 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

11

938 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 38 G.: 8

ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)
PASTA SPIRALS WITH CREAM

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

12

637 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 10

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO &
CABBAGE STEW

FRUTA
FRUIT

13

662 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

16

744 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CURRIED RICE WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

17

459 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

DADOS DE RAPE EN SALSA
DICE OF MONKFISH WITH SAUCE

ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND
BASIL OIL

FRUTA
FRUIT

18

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

19

734 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

20

624 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y
ORÉGANO
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND
OREGANO

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

GUISANTES
PEAS

YOGUR
YOGHURT

23

757 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 11

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

24

728 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

25

520 Kcal. P.: 22 HC.: 53 L.: 22 G.: 3

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

26

758 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

27

881 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 46 G.: 10

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

30

610 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

31

660 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 8

VICHYSOISE
VICHYSOISE

ESPAGUETIS A LA BOLONÉSA (CON TOMATE Y CARNE
PICADA)

SPAGHETTI BOLOGNESE

YOGUR
YOGHURT

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	4	6
	ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR	ENSALADA DE ARROZ TORTILLA DE PATATAS YOGUR	ENSALADA COMPLETA HAMBURGUESA VEGETAL FRUTA
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO POLLO EN SALSA YOGUR	WOK DE BROCOLI Y SOJA DORADA AL HORNO YOGUR	COUS COUS CON GUISANTES, TOMATE Y CHAMPIÑONES CONEJO AL AJILLO YOGUR	CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE MOZZARELLA Y ENELDO YOGUR	ENSALADA DE LENTEJAS LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO FRUTA
16	17	18	19	20
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CHULETA DE PAVO MARINADA A LA PLANCHA YOGUR	CODITOS CON CUATRO QUESOS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA DE TOMATE, HUEVO DURO, ATUN, MAIZ, QUESO Y CHIA TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO YOGUR	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA PECHUGA DE PAVO GUISADO YOGUR	CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN FRUTA
23	24	25	26	27
COLIFLOR CON MAHONESA SALMÓN AL HORNO YOGUR	ENSALADA COMPLETA POLLO A LA MIEL FRUTA	WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA PINCHITOS DE PAVO YOGUR	RISOTO DE SETAS CARRILLADA EN SALSA YOGUR	ESPINACAS AL PESTO HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA
30	31			
CREMA DE ESPÁRRAGOS POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS YOGUR	ENSALADA DE ARROZ (INTEGRAL) CON GUISANTE, PIMIENTO, CEBOLLA Y MAÍZ TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS			



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.