

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PINCHITOS DE PAVO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
YOGUR DESNATADO

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

30

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR DESNATADO

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR DESNATADO

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
CALAMARES GUIADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
YOGUR DESNATADO

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR DESNATADO

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>FESTIVO</b>	3 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	4 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR NATURAL	5 PASTA AL AJILLO DADOS DE RAPE REBOZADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	6 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO PATATA PANADERA YOGUR NATURAL
9 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	10 BRÓCOLI CON PATATAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO YOGUR NATURAL	11 ESPIRALES SALTEADOS POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	12 <b>MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO</b> SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	13 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
16 <b>FESTIVO</b>	17 ESPAGUETIS SALTEADOS CON CALABACÍN RABAS DE CALAMAR LECHUGA YOGUR NATURAL	18 <b>MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI</b> SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	19 CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	20 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR NATURAL
23 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE ABADJEJO ORLY LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL	24 ACELGAS REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	27 <b>JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN</b> ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA YOGUR NATURAL
30 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	31 VICHYSOISE MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR NATURAL			

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

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



**FISH REVOLUTION**



**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
FRUTA

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
FRUTA

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
YOGUR

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO ORLY  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
YOGUR

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO ORLY  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MOCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE  
MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL  
PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABADENO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE  
ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,  
CEBOLLA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y  
REPOLLO  
HELADO

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
YOGUR

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE  
MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL  
PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE  
ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,  
CEBOLLA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL  
PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

13

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
FILETE DE ABADENO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
CALAMARES GUIADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE  
ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,  
CEBOLLA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PINCHITOS DE PAVO  
PATATAS DADO  
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
CALAMARES GUIADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PINCHITOS DE PAVO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PINCHITOS DE PAVO  
PATATAS DADO  
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PINCHITOS DE PAVO  
PATATAS DADO  
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
CALAMARES GUIADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE  
MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA DE SETAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

BRÓCOLI REHOGADO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA  
DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
FRUTA

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL  
PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE  
ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,  
CEBOLLA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
ARROZ CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
CALAMARES GUISADOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE  
MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN  
SERRANO  
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS  
DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL  
PORTILLO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS DE CHOCOLATE

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE  
ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,  
CEBOLLA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO  
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS  
DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y  
REPOLLO  
HELADO

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
YOGUR

Aquí se  
cocina  
100% con  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
YOGUR

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE  
MAGRA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA  
DEMIGLACE  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
YOGUR

11

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL  
PORTILLO**  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

FESTIVO

17

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE  
ORTIZ DE LANDAZURI**  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,  
CEBOLLA)  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
YOGUR

23

MACARRONES A LA ITALIANA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS  
VERDES  
YOGUR

27

**JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN**  
PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

31

VICHYSOISE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
YOGUR

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>FESTIVO</b>	3 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CROQUETAS DE ESPINACAS ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ YOGUR	4 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	5 FIDEUA CON VERDURITAS GUISANTES ENCEBOLLADOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA VEGETAL PATATA PANADERA FRUTA
9 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	10 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	11 ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES ENSALADA VERDE FRUTA	12 <b>MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO</b> SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS FRITAS NATILLAS DE CHOCOLATE	13 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
16 <b>FESTIVO</b>	17 ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 <b>MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI</b> GAZPACHO PIZZA VEGETAL PATATAS FRITAS HELADO	19 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS CON SALSAS DE TOMATE ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA FRUTA	20 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS DADO YOGUR
23 MACARRONES A LA ITALIANA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	24 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	25 CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS HELADO	27 <b>JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN</b> PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL PATATA PANADERA FRUTA
30 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	31 VICHYSOISE LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA YOGUR			



aprendeacomersano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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.