

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN
TERNERA EN SALSAS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATA PANADERA
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE PAVO GUISADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

MENÚ ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO
GAZPACHO (SIN PAN)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curioso 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.

