

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 SALSA  
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  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA COCIDA  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
LOMO AL HORNO  
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

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA COCIDA  
YOGUR

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA 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

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

□

□

□

□

□

□

□

□

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 DESNATADO

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS COCIDOS  
PATATA COCIDA  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR DESNATADO

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

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

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA COCIDA  
YOGUR DESNATADO

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

ESPIRALES CON TOMATE  
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

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

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 VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

ARROZ BLANCO  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
YOGUR

MACARRONES AL AJILLO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

FIDEUA DE SETAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
YOGUR

ARROZ CON VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

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

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

ESPIRALES AL AJILLO  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
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

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  
FRUTA

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 VERDE  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
GAZPACHO (SIN PAN)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ARROZ 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  
FRUTA

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](http://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.



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  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

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

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

PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

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

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE  
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

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

□

□

□

□

□

□

□

□

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  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

PAELLA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
YOGUR

ESPIRALES CON TOMATE  
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

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

□

□

□

□

□

□

□

□

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  
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
YOGUR

ESPIRALES CON TOMATE  
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

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

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

COLIFLOR SALTEADA  
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

**MENU 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

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

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  
FRUTA

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  
FRUTA

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  
FRUTA

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  
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
GAZPACHO (SIN PAN)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ARROZ 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  
FRUTA

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](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

□

□

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

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

GUISANTES CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE  
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  
FRUTA

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  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
GAZPACHO (SIN PAN)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

PANACHE DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

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](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

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  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
LOMO AL HORNO  
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  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
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

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

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
LOMO AL HORNO  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ 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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

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  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
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  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
LOMO AL HORNO  
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  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

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

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
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

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

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 SALSA  
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  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
LOMO AL HORNO  
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  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
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 SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA 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](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

□

□

□

□

□

□

□

□

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
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

□

□

□

□

□

□

□

□

8

9

12

13

14

15

16

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  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

20

21

22

23

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA DE SETAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

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

ARROZ CON VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

27

28

29

30

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
GAZPACHO (SIN PAN)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE  
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

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

□

□

□

□

□

□

□

□

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO GAZPACHO**  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESPIRALES CON TOMATE  
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

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

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  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
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  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

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

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
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

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

□

□

□

□

□

□

□

□

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  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN  
TERNERA EN SALSAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

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

PAELLA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

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

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
YOGUR

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
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

□

□

□

□

□

□

□

□

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)  
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL  
TOMATE EN DADOS  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN  
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO  
MENESTRA DE VERDURAS  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
HELADO

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS  
HABAS CON ZANAHORIAS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATA PANADERA  
FRUTA

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

PAELLA DE VERDURAS  
TEMPURA DE VERDURAS  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

**MENU ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO**  
GAZPACHO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATAS FRITAS  
HELADO

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

SOPA DE ESTRELLAS  
GARBANZOS CON TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
HELADO

ESPIRALES CON TOMATE  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
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



AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org



12 609 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
TOMATE EN DADOS  
DICED TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

19 608 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

26 608 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT  
FRUTA  
FRUIT

13 719 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA  
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

20 804 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
YOGUR  
YOGHURT

27 899 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 13

MENÚ ESPECIAL BEATO ALVARO DEL PORTILLO  
GAZPACHO  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
HELADO  
ICE CREAM

14 474 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 29 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
FRUTA  
FRUIT

21 586 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

28 594 Kcal. P.: 15 HC.: 66 L.: 17 G.: 4

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

8 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA INGLESA  
ENGLISH STYLE MACARONI  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
FRUTA  
FRUIT

15 803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

ENSALADA DE PASTA  
PASTA SALAD  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
BAKED HAM PORK STEAK  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

22 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
YOGUR  
YOGHURT

29 625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STAR SOUP  
POLLO EN SALSA  
CHICKEN STEAK IN SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

9 533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA  
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
FRUTA  
FRUIT

16 689 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

23 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE  
FRUTA  
FRUIT

30 713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 10

ESPIRALES CON TOMATE  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
GRILLED PORK STEAK  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



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.