

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

773 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

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

GELATINA DE FRESA  
STRAWBERRY GELATIN

4

691 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

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

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

5

709 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA  
Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS IN  
POTATO BEDS

FRUTA  
FRUIT

6

834 Kcal. P.: 17 HC.: 24 L.: 58 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

FILETE DE POLLO EMPANADO  
BREADED CHICKEN STEAK

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

YOGUR  
YOGHURT

9

614 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 12

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

BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO  
ROAST PORK LEG

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA  
FRUIT

10

587 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
ORGANIC HARICOT BEANS STEW

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO

CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA  
FRUIT

11

670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**

ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz  
y piña)

HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and  
pineapple)

ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO)  
CON TOMATE Y CEBOLLA

ALOHA POKE CHICKEN AND QUINOA (ECOLOGICAL)  
WITH TOMATO AND ONION

HELADO  
ICE CREAM

12

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

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

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO

CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO &  
CABBAGE STEW

FRUTA  
FRUIT

13

786 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA  
LETTUCE, APPLE AND ONION SALAD

FRUTA  
FRUIT

16

795 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

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

FRUTA  
FRUIT

17

681 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 8

**JORNADA FISH REVOLUTION**

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEKES

FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, empanadillas de atún  
y patata marina)

FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, tuna dumplings and  
sea potato)

ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA

ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND  
BASIL OIL

18

693 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE

HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

572 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y  
ORÉGANO

SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND  
OREGANO

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

20

691 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 18

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

PATATAS DADO  
DICED POTATOES

HELADO  
ICE CREAM

23

861 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI

FILETE DE ABADEJO ORLY  
BATTERED HADDOCK FILLET

GUISANTES  
PEAS

FRUTA  
FRUIT

24

689 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO  
ORGANIC HARICOT BEANS WITH SAUSAGE

TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

25

673 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA  
FRUIT

26

556 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 18 G.: 3

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

27

751 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

750 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

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

FRUTA  
FRUIT

31

607 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

VICHYSOISE  
VICHYSOISE

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

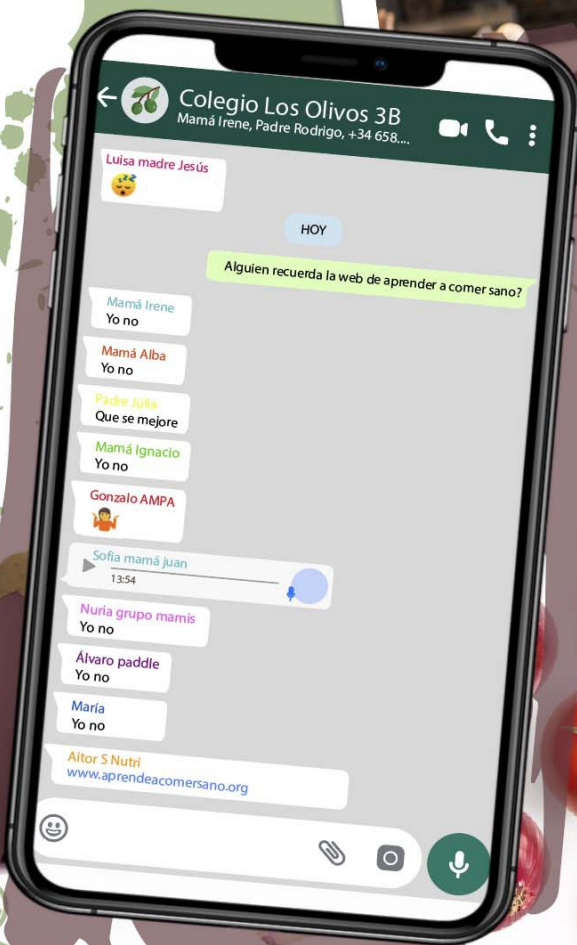
Grow  
FOOD  
BANKS

**AITOR SANCHEZ**



# Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	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.