

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

691 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
LETTUCE, CARROT, COOKED HAM AND MUNG BEANS SALAD
FRUTA
FRUIT

3

709 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

6

531 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
FRUTA
FRUIT

7

791 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

8

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

9

545 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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

10

783 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

13

612 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

14

694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

15

793 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

16

666 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
JORDAN-STYLE COUS COUS WITH VEGETABLES
POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
FATTOUSH SALAD (Lettuce, tomato, cucumber and toast)
YOGUR
YOGHURT

17

589 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 26 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

20

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

21

775 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
LENTIL (ECOLOGICAL) CURRY
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED SOLE FILLET
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

22

521 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
PLAIN OMELETTE WITH TURKEY
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

23

545 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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

24

510 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
FRUTA
FRUIT

27

723 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CHAMPIÑONES
MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

28

549 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
YOGUR
YOGHURT

29

829 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

30

715 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
ASADO DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATA ASADA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA VEGETAL
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TEMPURA DE VERDURAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA Y BECHAMEL DE LECHE DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE CALABACÍN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

6

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
ASADO DE VERDURAS
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

31

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ESPIRALES AL AJILLO
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES CON SOFRITO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

PATATAS EN SALSA VERDE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,
pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON
HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE CALABACÍN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON
Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

PATATAS EN SALSA VERDE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO
JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate,
pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON
HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADAJE A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADAJE FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

6

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
ASADO DE VERDURAS
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES AL AJILLO
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FISH LASAÑA
YOGUR

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE
FRUTA

3

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA

7

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ESPIRALES AL AJILLO
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

14

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

JORNADA DE PETRA (JORDANIA)
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA
POLLO BEREBER
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES CON SOFRITO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

21

CURRY SUAVE DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE GALLO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

28

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
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

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS
Scolarest