

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

12 620 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO
FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

19 742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

26 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y
ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

13 746 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA
Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

20 785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

27 710 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON
ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

7 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

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

14 592 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH
CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

21 575 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIU
MIXED BURGER WITH ONION AND CALIU POTATO
YOGUR
YOGHURT

28 626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

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

8 623 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

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

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

22 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

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
FRUTA
FRUIT

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

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

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

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

16 583 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

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

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

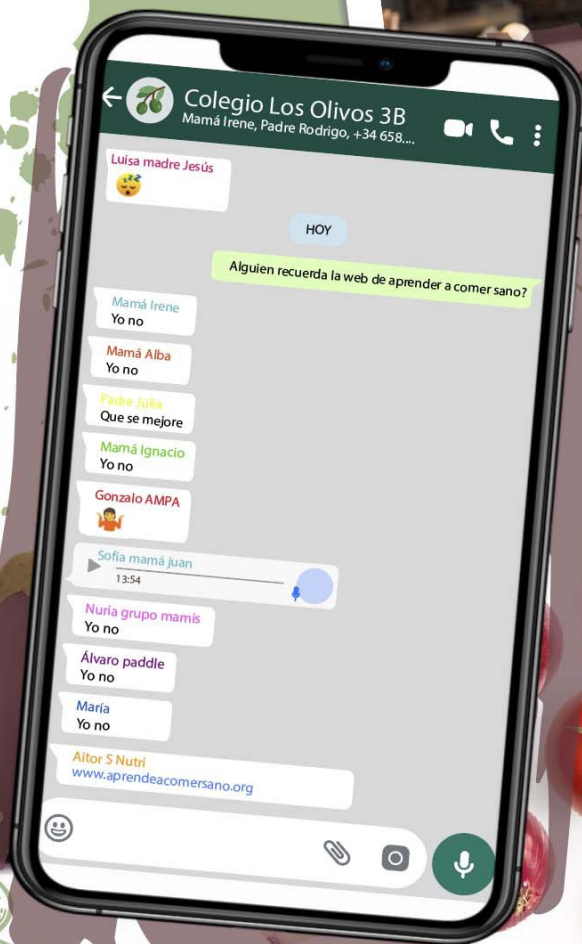
30 590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

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



SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.