

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

649 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

748 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
TRICOLOR PASTA SALAD  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND SEA POTATO  
FRUTA  
FRUIT

1.009 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 49 G.: 12

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO  
BREADED PORK STEAK  
TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO  
YOGUR  
YOGHURT

745 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SPAGHETTI CARBONARA  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE  
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

876 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS  
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO  
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE  
HELADO  
ICE CREAM

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA CAMPERA  
COUNTRY SALAD  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
FRUTA  
FRUIT

768 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

832 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO  
ORGANIC HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
GAZPACHO  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)  
FRUTA  
FRUIT

645 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 50 G.: 14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

654 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
BAKED PORK NEEDLE STEAK WITH ONION AND PEPPER BRESA  
FRUTA  
FRUIT

745 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 14

ENSALADA ALEMANA  
GERMAN SALAD  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

733 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA  
GRANNY'S STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK  
POTATO AND HAM OMELETTE  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

664 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
BEEN SPROUT SALAD  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR  
PEACHES IN SYRUP

692 Kcal. P.: 13 HC.: 24 L.: 61 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
FRIED EGGS WITH SAUSAGES  
FRUTA  
FRUIT

762 Kcal. P.: 20 HC.: 20 L.: 58 G.: 13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

641 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
CAJUN-STYLE BAKED HAKE  
GAZPACHO  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)  
FRUTA  
FRUIT

861 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS  
HOMEMADE LENTIL (ECOLOGICAL) AND CHORIZO STEW  
SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

766 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 45 G.: 18

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
PATATAS CHIPS  
CHIPS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
HELADO  
ICE CREAM

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

AITOR SANCHEZ

# Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

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



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

Notas:

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

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

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