

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

779 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

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

FRUTA
FRUIT

4

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

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

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

5

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

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ

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

FRUTA
FRUIT

6

644 Kcal. P.: 27 HC.: 20 L.: 51 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

YOGUR
YOGHURT

9

613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

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

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE

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

FRUTA
FRUIT

10

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO

CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

11

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

OCEANO PACÍFICO: HAWAII

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

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

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

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

HELADO
ICE CREAM

12

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

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

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

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

FRUTA
FRUIT

13

782 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

16

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

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

FRUTA
FRUIT

17

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

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

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

ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND
BASIL OIL

18

676 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 8

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CURRIED RICE WITH VEGETABLES

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

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

19

625 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y
ORÉGANO

SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND
OREGANO

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

GUISANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT

20

646 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 18

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BRÓCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

HELADO
ICE CREAM

23

843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

FILETE DE ABADEJO ORLY
BATTERED HADDOCK FILLET

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

24

661 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

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

YOGUR
YOGHURT

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

26

549 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 18 G.: 2

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

27

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

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

671 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

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

FRUTA
FRUIT

31

541 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 30 G.: 8

VICHYSOISE
VICHYSOISE

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

FRUTA
FRUIT

**AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

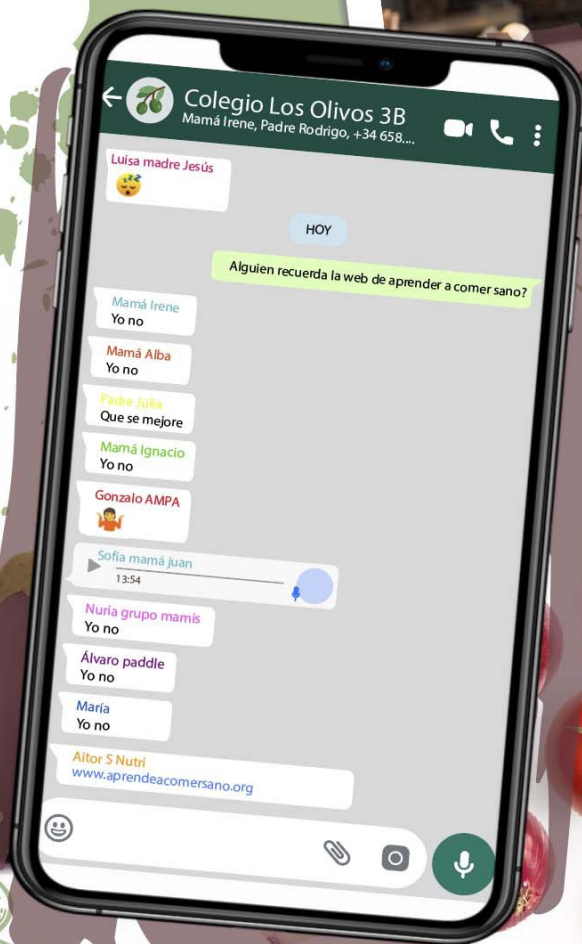
**SABOREANDO
LOS
MARES**

**Grow
FOOD
BANKS**

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

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



SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

Notas:

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

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

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