

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

27

ARROZ CON TOMATE  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

28

ENSALADA DE LENTEJAS  
BUTIFARRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE QUESO

29

PIZZA  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
CEBOLLA  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: TORTITA DE ARROZ

30

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

M: FRUTA DE TEMPORADA

1

MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE JAMÓN

4

CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

5

ARROZ TRES DELICIAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

6

ESPIRALES AL PESTO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BIZCOCHO CASERO

7

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL  
YOGUR

M: FRUTA DE TEMPORADA

8

EMPEDRADO DE GARBANZOS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA  
FRUTA

M: BOCADILLO DE PAVO  
M: FRUTA DE TEMPORADA

11

ENSALADA DE LEGUMBRES  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

12

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BIZCOCHO CASERO

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO  
CALABACÍN REBOZADO  
YOGUR

M: FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA CAMPERA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE PAVO

18

LENTEJAS SALTEADAS CON BACON  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: TORTITA DE ARROZ

19

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
HELADO

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: PAN Y CHOCOLATE

20

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,  
ZANAHORIA Y PATATA)  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: TORTITA DE MAÍZ

21

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON  
CHORIZO)  
BUÑUELOS DE BACALAO  
ENSALADA DE TOMATE  
YOGUR

M: FRUTA DE TEMPORADA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ABADEJO AL HORNO  
PISTO  
FRUTA

M: FRUTA DE TEMPORADA  
M: BOCADILLO DE JAMÓN YORK

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

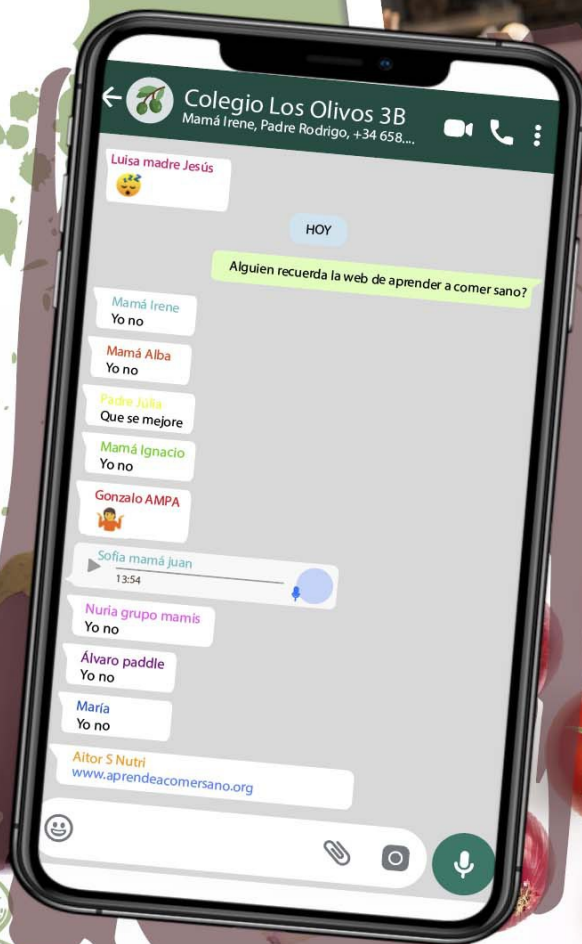
Grow  
FOOD  
BANKS

**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.