

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

FIDEUA CON VERDURITAS
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
LENTEJAS EN VINAGRETA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
GUISANTES CON ZANAHORIA
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
HELADO

12

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
VERDURAS
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
HELADO

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON SETAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURAS
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y
CEBOLLA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
CANELONES DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ESPIRALES SALTEADOS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
HELADO

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, empanadillas de atún y patata marina)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADILLA OLIVIER
HELADO

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADILLA OLIVIER
YOGUR

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MILANESA DE POLLO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS VERDES
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE
ENSALADILLA OLIVIER
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MILANESA DE POLLO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSAS DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSAS CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE
MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA
PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
HELADO

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADILLA OLIVIER
HELADO

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE
CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA
DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y
CEBOLLA
FRUTA

30

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE
MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA
PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADILLA OLIVIER
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE
CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA
DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y
CEBOLLA
FRUTA

30

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADILLA OLIVIER
YOGUR

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MILANESA DE POLLO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADILLA OLIVIER
YOGUR

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MILANESA DE POLLO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

4

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

11

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

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

13

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

18

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

20

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADILLA OLIVIER
YOGUR

23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MILANESA DE POLLO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
FRUTA

26

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA
FRUTA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

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.



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.