

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

823 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS  
HOMEMADE LENTIL AND CHORIZO STEW  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

4

690 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

5

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

RECETA FISH REVOLUTION  
FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
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

658 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

9

758 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 11

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
RAGOUT DE TERNERA  
BEEF RAGOUT  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
FRUTA  
FRUIT

10

684 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
(ECOLOGICAL) WHITE BEANS STEWED WITH BROWN RICE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
FRUTA  
FRUIT

11

1.029 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 46 G.: 13

ENSALADA DE PASTA  
PASTA SALAD  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA  
SLICES FRESH 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

879 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO  
RICE WITH TOMATO SAUCE AND FRIED EGG  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
LETTUCE, PINEAPPLE AND CORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

16

710 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS  
MARINATED CHICKEN WITH VEGETABLE PISTO  
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 FRUITI 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

826 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 8

ARROZ MAR Y MONTAÑA  
SEA AND MOUNTAIN RICE  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

19

687 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 26 G.: 7

ESPAGUETIS CON CHORIZO  
SPAGHETTI WITH SAUSAGE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT, AND POTATO)  
FRUTA  
FRUIT

20

671 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE  
ENSALADILLA OLIVIER  
OLIVIER SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

23

792 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE  
FISH WITH CRISPY POTATO CRUST  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

24

585 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON SETAS  
WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH MUSHROOMS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
YOGUR  
YOGHURT

25

880 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 10

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
MILANESA DE POLLO  
BREADED CHICKEN STEAK  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
LETTUCE, TOMATO AND BEAN SPROUTS (MUNGO)  
FRUTA  
FRUIT

26

680 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 30 G.: 4

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA  
BAKED COD WITH LEMON AND ONION AND POTATO  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
FRUTA  
FRUIT

27

807 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 11

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES  
100% BEEF BURGER OVER MUSHROOM SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y CEBOLLA  
LETTUCE, APPLE AND ONION SALAD  
FRUTA  
FRUIT

30

637 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
TORTILLA DE YORK Y QUESO  
OMELET OF HAM AND CHEESE  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

31

736 Kcal. P.: 15 HC.: 24 L.: 58 G.: 17

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES  
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI  
RIBS WITH CHIMICHURRI SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
LETTUCE, ONION AND TUNA SALAD  
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.



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.

