

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
YOGUR

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
PECHUGA EMPANADA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PIZZA MARGARITA
YOGUR

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

3

GUI SANTES ENCEBOLLADOS
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
LENTEJAS EN VINAGRETA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
HELADO

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS CON TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

ARROZ CON VERDURAS
GUI SANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
LENTEJAS CON VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
PIZZA VEGETAL
HELADO

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

1

2

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA, JAMÓN Y PEPINILLO)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
HELADO

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMON AL HORNO CON SALSA AGRIDULCE
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
PECHUGA EMPANADA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA COMPLETA CON ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PIZZA MARGARITA
HELADO

25

26

27

28

29

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

□

□

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
YOGUR

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
PECHUGA EMPANADA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PIZZA MARGARITA
YOGUR

□

□

□

□

□

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE ATÚN PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
PECHUGA EMPANADA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

1

2

3

4

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
YOGUR

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
FRUTA

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

7

8

9

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
HELADO

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON SALSA AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

14

15

16

17

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADA ALEMANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

PAELLA VALENCIANA
FILETE DE ABAD EJO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

25

26

27

28

29

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

□

□

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
FRUTA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON SALSA AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
FILETE DE ABAD EJO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
YOGUR

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
PECHUGA EMPANADA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PIZZA MARGARITA
YOGUR

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA
FRUTA

3

GUI SANTES CON JAMÓN
TERNERA GUI SADA A LA ITALIANA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
YOGUR

9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

14

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

15

ENSALADA ALEMANA
PECHUGA EMPANADA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

17

PAELLA VALENCIANA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO
FRUTA

23

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PIZZA MARGARITA
YOGUR

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.