

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

□

□

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ATÚN A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PINCHITOS DE PAVO  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

PATATAS VIUDAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
YOGUR

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE  
TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA

MACARRONES A LA INGLESA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
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

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
YOGUR

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE  
TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA

MACARRONES A LA INGLESA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
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

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
YOGUR

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE  
TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA

MACARRONES A LA INGLESA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
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

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
HELADO

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ATÚN A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PINCHITOS DE PAVO  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

PATATAS VIUDAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
HELADO

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
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

□

□

□

□

□

□

□

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
ATÚN A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADA DE PASTA  
ATÚN A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA  
ATÚN A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
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

2

3

4

5

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
YOGUR

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA  
PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA  
DE CHAMPIÑONES  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE  
TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA


MACARRONES A LA INGLESA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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

□

□

□

□

□

□

□

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
HELADO

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

MACARRONES A LA INGLESA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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

6

7

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON TOMATE  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
HELADO

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
PANACHE DE VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE  
GUISANTES REHOGADOS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA  
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO  
FRUTA

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
TORTILLA FRANCESA  
PATATA PANADERA  
HELADO

ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA


MACARRONES A LA INGLESA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

FESTIVO LOCAL

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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:**

- 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.