

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

12

FESTIVO

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

5

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIVO

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON SALSA BARBACOA
PATATA COCIDA
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS CON ESPINACAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA, ALBAHACA, PEREJIL Y AJO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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

3

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO AL CHILDRÓN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ ABANDA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

FIDEUÁ DE CARNE
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
PATATA COCIDA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

7

GARBANZOS ESTOFADOS
TEMPURA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

FIDEUA CON VERDURITAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y
ZANAHORIA
LENTEJAS ESTOFADAS
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
GUISANTES REHOGADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

20

ENSALADA VERDE SIN ATÚN (TOMATE, PEPINO,
CEBOLLA Y HUEVO DURO)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA,
ALBAHACA, PEREJIL Y AJO
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y
JUDIA BROTE
FRUTA

25

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
GUISANTES REHOGADOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA, CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA VEGETAL
PURÉ DE PATATAS
GELATINA

31

NO LECTIVO

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