

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**3** 722 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA**  
GREEN BEANS WITH SOBRASADA  
**POLLO AL CHILINDRÓN**  
CHICKEN IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA**  
FRUIT

**4** 744 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 12

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
**PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO**  
SEAFOOD PIZZA WITH TUNA AND SEA SAUSAGE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**HELADO**  
ICE CREAM

**5** 722 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 11

**LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA**  
STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT  
**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA**  
PORK LOIN IN SAUCE  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** 693 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 7

**ARROZ ABANDA**  
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS  
**HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO**  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, TOMATO, BEETROOT AND CARROT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**7** 723 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 11

**GARBANZOS ESTOFADOS**  
STEWED CHICKPEAS  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** 811 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

**FIDEUÁ DE CARNE**  
FIDEUA WITH MEAT  
**GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO**  
FISH IN CORN FLOUR TEMPURA WITH POTATO  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

**JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS**  
**ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA**  
MEDITERRANEAN RICE WITH RAISINS AND CARROTS  
**POLLO A LA FENICIA**  
PHOENICIAN CHICKEN  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

**12**

**FESTIVO**

**13** 634 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

**BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM**  
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**14** 646 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA**  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
**TORTILLA DE YORK Y QUESO**  
OMLETTE OF HAM AND CHEESE  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

**17** 750 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

**ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA**  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** 691 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** 511 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 18 G.: 3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA**  
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** 539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

**21** 847 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

**ARROZ EN PAELLA CON MAGRO**  
PAELLA WITH PORK LOIN  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**CHISTORRA**  
SAUSAGE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

**24** 683 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 11

**CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO**  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
**POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL**  
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE, SWEETCORN, CUCUMBER AND MUNG BEANS SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** 534 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

**PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO**  
RIOJA STYLE POTATO STEW (WITH CHORIZO SAUSAGE AND RED PEPPERS)  
**DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA**  
MARINERA STYLE SQUIDS DICE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** 731 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

**ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS**  
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** 622 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

**ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE**  
GRATIN PASTA WITH PISTOMATE  
**FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO**  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**28** 777 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 36 G.: 11

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
**ARROZ CON CALABAZA**  
RICE WITH PUMPKIN  
**HAMBURGUESA 100% TERNERA CON SALSA BARBACOA**  
HAMBURGER 100% BEEF WITH BARBACUE SAUCE  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**GELATINA**  
JELLY

**31**

**NO LECTIVO**

**AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**

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

**STOP FOOD WASTE Program**

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!**

**FISH REVOLUTION**

**SABOREANDO LOS MARES**

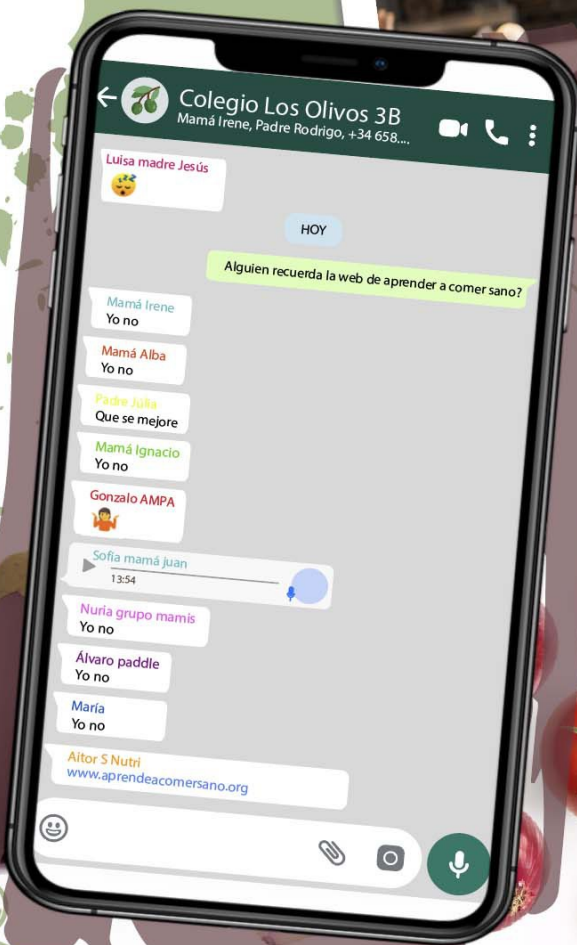
**Grow FOOD BANKS**

**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.