

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org



831 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

648 Kcal. P.: 17 HC.: 25 L.: 56 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENÇAL
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
100% BEEF BURGER OVER MUSHROOM SAUCE

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

602 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

715 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)

DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
DICE OF MONKFISH WITH VEGETABLES

LECHUGA, MAIZ Y MANZANA
LETTUCE, SWEET CORN AND APPLE

FRUTA
FRUIT

640 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 50 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

7 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA INGLESA
ENGLISH STYLE MACARONI
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

627 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
TOMATO SALAD, LETTUCE AND OLIVES

HELADO
ICE CREAM

789 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

709 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS

GALLO SAN PEDRO REBOZADO
BATTERED FISH

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

8 FESTIVO LOCAL

846 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

FILETE DE ATÚN EMPANADO
BREADED TUNA FILLET

ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD

FRUTA
FRUIT

836 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR
SPAGHETTI CARBONARA WITH COLIFLOR

LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

590 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 19

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

HELADO
ICE CREAM

9 637 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA
RICE TO GRANDMA'S STYLE

FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD

FRUTA
FRUIT

684 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 31 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOMEMADE HARICOT BEAN STEW

PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

23 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY

ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE

FRUTA
FRUIT

30 713 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE

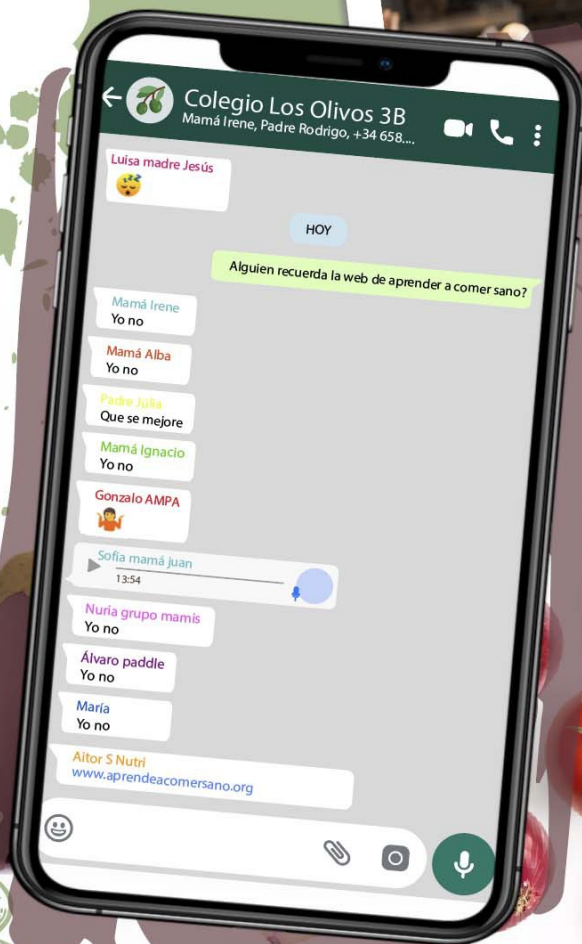
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

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.