

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS  
GROUP | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuantos skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cumbios skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES CON TOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE DE NAVIDAD

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cumbios skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
NATILLAS

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
 CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
 ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
 FRUTA

2

ESPIRALES CON TOMATE  
 LOMO ADOBADO AL HORNO  
 CHAMPIÑONES  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
 MAÍZ Y OLIVAS  
 FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
 ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
 COUS COUS  
 FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
 MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
 FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
 TORTILLA DE PATATAS  
 LECHUGA Y MAÍZ  
 FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
 POLLO A LA HORTELANA  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA

16

**VIKINGOS**  
 SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
 FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
 ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
 ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
 BACALAO A LA VASCA  
 LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
 TORTILLA DE ATÚN  
 ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
 FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
 CREMA DE PUERROS  
 HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDIÁS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE DE NAVIDAD

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuentas skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO A LA HORTELANA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
YOGUR

19

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA  
BACALAO A LA VASCA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

ARROZ CANTONÉS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE DE NAVIDAD

23

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

2

ESPIRALES CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
CHAMPIÑONES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

LENTEJAS CON ARROZ  
MENESTRA DE VERDURAS  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN  
COUS COUS  
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
LENTEJAS CON PATATA  
FRUTA

16

**VIKINGOS**  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
BURRITOS VEGETARIANOS  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ  
ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS CON VERDURAS  
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE PUERROS  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

NO LECTIVO

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program 

Por Cuantos **skoolarest**

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow **FOOD  
BANKS**