

**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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y  
PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta  
tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO  
CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y  
MOZZARELLA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

By Cuisines  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y  
PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta  
tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO  
CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y  
MOZZARELLA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

By Cuisines  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y  
PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta  
tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO  
CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
COCA DE VERDURAS CON ATÚN  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS CON TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

22

COLIFLOR SALTEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

CREMA DE CALABACÍN  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR SALTEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS CON TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

CREMA DE CALABACÍN  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADJEJO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADJEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR SALTEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE YORK, QUESO Y CHAMPIÑÓN  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y  
PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta  
tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO  
CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y  
MOZZARELLA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y  
PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS CON TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO  
CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HUEVOS CON BECHAMEL  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS AL AJILLO  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
COCA DE VERDURAS CON ATÚN  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
POLLO EN PEPITORIA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA CON TOMATE, CEBOLLA Y  
PIMIENTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO  
CON PATATAS PANADERAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ENSALADA VERDE  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

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

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

25

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
PATATAS DADO  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
COCA DE VERDURAS CON ATÚN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

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

FESTIVO

2

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A  
DADOS Y ARROZ BLANCO  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HUEVOS CON TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
REPOLLO  
FRUTA

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
BURRITOS VEGETARIANOS  
ENSALADA VEGANA THAI  
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON  
Y JUDIA BROTE  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS  
GUISANTES CON PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,  
LEGUMBRETA Y COUS COUS  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
GELATINA DE FRESA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
PATATAS EN SALSA VERDE  
CALABACÍN AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

COLIFLOR AL CURRY HORNEADA  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
REPOLLO  
FRUTA

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
COMPOTA DE FRUTAS

25

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y  
LEGUMBRETA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
GELATINA DE FRESA

30

CREMA DE CALABACÍN  
BURRITOS VEGETARIANOS  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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