

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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CÓDITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CÓDITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CÓDITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

9

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

13

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

19

CÓDITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

25

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

27

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

31

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

31

31

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS CON ESPINACAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

31

31

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CODITOS CON SOFRITO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CÓDITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CODITOS CON SOFRITO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CÓDITOS CON SALS A DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SOFRITO
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

8

9

10

11

12

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
POLLO KENTUCKY
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA A LA RIOJANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE
HUEVOS FRITOS
CHISTORRA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

PURÉ DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

CÓDITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
STROGONOFF DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

24

25

26

27

PAELLA VALENCIANA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
NATILLAS DE CHOCOLATE

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
DADOS DE RAPE EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

31

CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
COUS COUS
FRUTA

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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

9

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
MENESTRA DE VERDURAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUISANTES ENCEBOLLADOS
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
REPOLLO
FRUTA

13

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

PURÉ DE VERDURAS
ARROZ CON BRONOISE DE VERDURAS Y LEGUMBRETA AL CURRY
FRUTA

19

CODITOS CON SOFRITO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

23

ARROZ CON VERDURAS
GUISANTES CON ZANAHORIA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
REPOLLO
FRUTA

25

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
ENSALADA XE'EK YUCATECA (LECHUGA, MANDARINA Y NARANJA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

30

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
COUS COUS
FRUTA

31

ESPAGUETIS CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
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