

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAQUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAQUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAQUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

2

1

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

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

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

By Countours  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
FRUTA

10

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

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

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
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

2

1

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

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

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

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

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

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

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

2

1

LENTEJAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
FRUTA

10

ESPAGUETIS CON SOFRITO  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE VERDURAS  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MACARRONES CON TOMATE  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
FRUTA

10

ESPAGUETIS CON SOFRITO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MACARRONES CON TOMATE  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

By Countours  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAQUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
FRUTA

10

ESPAGUETIS CON SOFRITO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MACARRONES CON TOMATE  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

By Countours  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON BERENJENA  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO  
RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
MAGRO A LA JARDINERA  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE  
OLIVA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
MILANESA DE POLLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CANTONÉS  
CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA  
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS  
FRUTA

3

JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
YOGUR

6

LENTEJAS A LA RIOJANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas  
guisadas con maíz)  
CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA  
FRUTA

10

ESPAQUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CHISTORRA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
YOGUR

15

MACARRONES GRATINADOS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ A LA VENECIANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE  
TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

PAELLA VALENCIANA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA  
MARINA  
YOGUR

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
POLLO AL CHILINDRÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
Y VERDURITAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS  
GUISANTES REHOGADOS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
PATATA PANADERA CON SETAS  
FRUTA

9

**JORNADA CHEROKEE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ARROZ CON VERDURAS  
FRUTA

10

ESPAGUETIS CON SOFRITO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,  
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
Y PATATA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MACARRONES CON TOMATE  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
REPOLLO  
FRUTA

17

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

BRÓCOLI REHOGADO  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y  
LEGUMBRETA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
REVUELTO DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

LENTEJAS CON VERDURAS  
ALCACHOFAS CON TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

De Cuentas  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



**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