

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

2

3

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

4

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

14

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUIADAS
FRUTA

2

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

14

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

2

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

14

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA
MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSAS DE
CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSAS AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

2

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

14

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

4

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
LOMO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
POLLO ASADO
ENSALADA KACHUMباري
FRUTA

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

4

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
LOMO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
POLLO ASADO
ENSALADA KACHUMباري
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
VERDURAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUIADAS
FRUTA

2

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
LOMO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMباري
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

CREMA DE GUISANTES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS GUIADAS
FRUTA

2

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
LOMO AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

14

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS COCIDOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

4

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
LOMO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
POLLO ASADO
ENSALADA KACHUMباري
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
VERDURAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

4

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

12

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

FESTIVO

17

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

19

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

21

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

25

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUIADAS
FRUTA

4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
POLLO EN SALSA
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

12

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FRUTA

14

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
HELADO

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

FESTIVO

17

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

21

ARROZ CON COSTILLA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUIRADAS
FRUTA

2

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

14

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FRUTA

16

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMبارI
HELADO

17

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUIRADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS GUISADAS
FRUTA

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

3

TALLARINES AL AGLIAJO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

14

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FRUTA

16

MASAI
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

17

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

FESTIVO

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

23

FIDEUA DE SETAS
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISANTES
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
HUEVOS COCIDOS
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
PATATAS GUIADAS
FRUTA

4

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
BACALAO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

MACARRONES A LA CARBONARA
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

12

ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
FRUTA

14

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA DE REMOLACHA
HELADO

15

ARROZ ABANDA
GALLO SAN PEDRO MARINERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

FESTIVO

17

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA
MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

21

ARROZ CON COSTILLA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE
CÚRCUMA
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA Y PEPINILLO
YOGUR

24

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS GUIADAS
FRUTA

4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
GARBANZOS CON VERDURAS
REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
LENTEJAS CON VERDURAS
PATATAS DADO
FRUTA

12

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PATATAS
HABAS CON ZANAHORIAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

MASA!
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO
KENIATA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA KACHUMBARI
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GARBANZOS CON ESPINACAS, PATATAS,
ZANAHORIA Y PIMIENTO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

FESTIVO

17

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

19

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

21

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
LENTEJAS CON VERDURAS
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON
PICATOSTES
GUISANTES CON ZANAHORIA
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

25

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS