

**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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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

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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS A LA NAPOLITANA CON BUÑUELOS DE BACALAO  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ,  
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

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

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA,  
SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON  
LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ,  
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

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

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABATEJO EN SALSA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA,  
SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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**

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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ,  
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

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

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA,  
SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON  
LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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

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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

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

21

**FISH REVOLUTION / DÍA DEL LIBRO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LOMO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
ATÚN REBOZADO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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

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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ATÚN  
YOGUR

17

PURÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

PAELLA MIXTA  
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
POLLO A LA AMERICANA  
ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

26

**INCAS**  
LOCRO DE PAPAS ANDINO  
ADOBO DE CHANCHO  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ  
HELADO

27

CREMA DE PUERROS Y EMENTAL  
GARBANZOS A LA NAPOLITANA CON BUÑUELOS DE BACALAO  
FRUTA

28

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
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

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

10

NO LECTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MENESTRA DE VERDURAS CON ALCACHOFA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, MAÍZ,  
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
PATATAS FRITAS Y KETCHUP  
FRUTA

14

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PURÉ DE VERDURAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
PATATA PANADERA  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
AL CURRY  
GUISANTES REHOGADOS  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

19

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
REPOLLO  
FRUTA

21

**FISH REVOLUTION/DÍA DEL LIBRO**  
MACARRONES A LA ITALIANA  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
BURRITOS VEGETARIANOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

**INCAS**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
TABULE INCA DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

28

ESPIRALES CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program 

De Cuantos **skoolarest**

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow **FOOD  
BANKS**