

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
GROUP | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ESPINACAS CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8

BORRAJAS CON PATATAS
LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

ACELGAS CON PATATAS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA TIKI
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

PATATAS AL HORNO
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

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

31

PURÉ DE PATATAS CON ACELGAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

BORRAJAS CON PATATAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

COLIFLOR AL HORNO
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA TIKI
FRUTA

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

BORRAJAS CON PATATAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

ENSALADA DE GARBANZOS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL HORNO
ENSALADA TIKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL HORNO
ENSALADA TIKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ESPINACAS CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

CALABACÍN AL HORNO
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS DADO
FRUTA

8

BORRAJAS CON PATATAS
LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
FRUTA

12

ACELGAS CON PATATAS
BACALAO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

17

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

POLINESIA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

22

PATATAS AL HORNO
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

23

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
DADOS DE RAPE EN SALSA
FRUTA

31

PURÉ DE PATATAS CON ACELGAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA VERDE
HELADO

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
HELADO

31

ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL HORNO
ENSALADA TIKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ESPINACAS CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES AL AJILLO
CABALLA REBOZADA CON ENSALADA DE LA
HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y
espárrago)
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA TIKI
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS AL PESTO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
CHISTORRA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO TANDOORI
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

GARBANZOS A LA VINAGRETA
GOULASH DE CALAMARES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE
CURRY
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
ENSALADA VERDE
HELADO

19

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS ROTOS CON CALABACIN Y BACON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
FRUTA

25

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

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
HELADO

31

ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ARROZ CON VERDURAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
JUDÍAS A LA MARINERA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TOFU A LA PLANCHA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

9

PAELLA DE VERDURAS
PATATAS ALIÑADAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON TOMATE
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

12

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
CALABACÍN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
GUISANTES REHOGADOS
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA
FRUTA

16

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
LENTEJAS EN VINAGRETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
GARBANZOS CON TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS
PATATAS CON PIMIENTOS
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

26

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
BERENJENA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
TORTILLA DE ALCACHOFAS
TOMATE CON ORÉGANO
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