

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

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ CON VERDURAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

ESPINACAS Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA, PENNE Y PARMESANO
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
PIZZA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA,
PENNE Y PARMESANO
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES)
PIZZA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA,
PENNE Y PARMESANO
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUI SANTES)
PIZZA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA,
PENNE Y PARMESANO
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
PIZZA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES)
PIZZA
ENSALADA VERDE
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS CON CHORIZO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATA COCIDA
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATA COCIDA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO ASADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

12

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

13

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA FRIA DE CALABACIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

21

ALCACHOFAS SALTEADAS
SALCHICHAS AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. NO UTILIZAR AJO, CEBOLLA NI PUERRO EN NINGUNA DE LAS ELABORACIONES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

GARBANZOS CON VINAGRETA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES)
PIZZA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA,
PENNE Y PARMESANO
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUI SANTES)
PIZZA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA AL HORNO
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PASTA
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

GAZPACHO
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE GARBANZOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
HELADO

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
YOGUR

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA, JAMÓN Y PEPINILLO)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
HELADO

8

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
DADOS DE MAR A MODO DE BOLOÑESA, PENNE Y PARMESANO
FRUTA

12

PAELLA MIXTA
MILANESA DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA, JAMÓN Y PEPINILLO)
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

15

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

16

GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO MARINERA
LECHUGA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES)
PIZZA
ENSALADA VERDE
HELADO

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

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TOFU A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
GUI SANTES ENCEBOLLADOS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

7

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS CON VERDURAS
TOFU A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

10

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
PASTA
FRUTA

11

PAELLA DE VERDURAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TOFU A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

13

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
GUI SANTES REHOGADOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

GAZPACHO
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
FRUTA

15

GARBANZOS CON VINAGRETA
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

BIL SHAREYAH (ARROZ CON FIDEOS EGIPCIO)
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA
FRUTA

18

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUI SANTES)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

21

22

23

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