

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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

Notas:

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

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

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

COMPASS
GROUP | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

BRÓCOLI CON PATATA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
ENSALADA VERDE
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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



6

7

8

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ARROZ BLANCO
FRUTA

11

12

13

14

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
VERDURAS
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

19

20

21

22

ESPINACAS CON PATATAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

25

26

27

28

29

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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



ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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



ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

CREMA DE COLIFLOR
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

17

18

13

14

15

24

25

20

21

22

31

1

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO

BRÓCOLI CON PATATA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE

PATATAS AL HORNO
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
BERENJENAS ASADAS

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES

PATATAS AL HORNO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

JORNADA AUSTRALIANA
ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE

BRÓCOLI CON PATATA
SECRETO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

COLIFLOR CON PATATA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS

ACELGAS CON PATATAS
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Cuantos **skoolarest**

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow **FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

6

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS
HELADO

11

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

12

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

13

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
VERDURAS
FRUTA

14

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

21

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA DE PEPINO
YOGUR

26

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

27

ARROZ THAI
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

29

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

17

18

13

14

15

24

25

20

21

22

31

1

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

17

18

13

14

15

24

25

20

21

22

1

2

3

4

5

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
YOGUR

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADAJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
FUSILLI CON JAMÓN AL ESTILO AUSTRALIANO
ZUCCHINI SLICE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA CON TAPENADE VERDE Y RATATOUILLE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
ENSALADA VERDE
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

2

3

4

5

10

11

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y
JENGIBRE
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
TOFU EN SALSA DE TOMATE
VERDURAS
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑONES
FRUTA

ENSALADA CAMPERA
GUISANTES REHOGADOS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

JORNADA AUSTRALIANA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA AUSTRALIANA DE VERANO
(LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANZANA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON VERDURAS
TOFU A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

ARROZ THAI
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
REPOLLO
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Cumbios
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS