

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

2

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
LOMO DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

3

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

ESPINACAS CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE NATURAL Y ATÚN
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE ABADENO AL HORNO
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADENO A LA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ CON ZANAHORIA
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

CALABACÍN AL HORNO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADENO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA ASADA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

ALCACHOFAS SALTEADAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES GUIADOS
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA 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

2

JUÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

ALCACHOFAS SALTEADAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
FRUTA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES GUIADOS
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA 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

2

JUÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

ALCACHOFAS SALTEADAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES GUIADOS
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuentos
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

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

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HUMMUS DE REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cumbias
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HUMMUS DE REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PATATAS AL HORNO
LOMO DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO

3

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
ACELGAS REHOGADAS

4

ESPINACAS CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS
ZANAHORIA RALLADA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD

ARROZ HERVIDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN

6

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
CALABAZA ASADA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATA COCIDA

10

ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RALLADA

11

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

PATATAS AL HORNO
HUEVOS REVUELTOS
ZANAHORIA RALLADA

17

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ HERVIDO
ABADEJO AL HORNO
ACELGAS REHOGADAS

18

BRÓCOLI CON PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ZANAHORIA RALLADA

20

ARROZ CON ZANAHORIA
BACALAO A LA PLANCHA
BONIATO ASADO

23

ARROZ HERVIDO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN

24

CALABACÍN AL HORNO
TORTILLA FRANCESA
PATATA ASADA

25

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
PATATA COCIDA

26

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

27

PATATAS AL HORNO
POLLO AL HORNO
ACELGAS REHOGADAS

30

ARROZ CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATA ASADA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO

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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

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

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Cuentos
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HUMMUS DE REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cumbias
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
TOMATE NATURAL Y ATÚN
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES GUIADOS
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
BACALAO ORLY
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS AL AJILLO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HUMMUS DE 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

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO DE CERDO MARINADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON,
PATATA Y PIMIENTO VERDE
ENSALADA VERDE
HELADO

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
HAMBURGUESA MANHATTAN (De pavo con
salsa gravy)
LECHUGA Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES CON JAMÓN
CALAMARES EN SALSA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
JAMÓN YORK
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO A LA AMERICANA
ENSALADA COLESLAW
YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESCALOPINES DE LOMO ENCEBOLLADOS
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
BACALAO ORLY
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CHISTORRA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

25

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
POLLO AL HORNO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
YOGUR

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
HUMMUS DE REMOLACHA
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuñados
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

3

ARROZ CON VERDURAS
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JORNADA ESTATUA DE LA LIBERTAD

MACARRONES CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
"GRAN MANZANA" ASADA

6

GUISANTES ENCEBOLLADOS
HUEVOS A LA PLANCHA
CALABAZA ASADA
FRUTA

9

CALABACÍN A LA PROVENZAL
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
BERENJENA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS
Y HUEVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS AL AJILLO

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
ENSALADA COESLAW
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
REPOLLO
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
JUDÍAS VERDES A LA VINAGRETA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
HUMMUS DE 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