

**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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

ARROZ BLANCO  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

5

ESPINACAS Y ZANAHORIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO  
BACALAO AL HORNO  
PURÉ DE COLIFLOR Y ACEITE DE OLIVA  
FRUTA

13

ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS  
PATATA ASADA  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CABALLA AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
COLIFLOR SALTEADA  
ABADEJO AL HORNO  
PATATA COCIDA  
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
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 AJO NI CEBOLLA EN NINGUNA PREPARACION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

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

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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program 

By Curious **skoolarest**

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow **FOOD  
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

**JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)**  
CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

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

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA ASADA  
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

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

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
ABADEJO AL HORNO  
PATATA COCIDA  
FRUTA

20

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

**JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)**  
CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

CALDO DE VERDURA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO

5

COLIFLOR AL HORNO  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ESPÁRRAGOS CON ACEITE DE OLIVA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
BACALAO AL HORNO  
PURÉ DE COLIFLOR Y ACEITE DE OLIVA

13

ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS REVUELTOS  
PATATA ASADA

14

BERENJENA A LA PLANCHA  
BACALAO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA DE CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE

18

ARROZ BLANCO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
COLIFLOR SALTEADA  
ABADEJO AL HORNO  
PATATA COCIDA

20

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE

21

CALDO DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Cumbios  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PURÉ DE COLIFLOR Y ACEITE DE OLIVA  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Cumbios  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

By Curious  
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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
POLLO A LA CAZADORA  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON BOLONESA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

**JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)**  
CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
TERNERA EN SALSA DE SETAS  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SEPIA  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES SALTEADOS  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
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

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
TERNERA EN SALSA DE SETAS  
PATATA Y CALABAZA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SEPIA  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
BACALAO AL HORNO CON PURÉ DE COLIFLOR  
AL ACEITE DE OLIVA, ZANAHORIA Y SÉSAMO  
YOGUR NATURAL

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES SALTEADOS  
CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA & CEBOLLA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

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

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON  
ARROZ BLANCO  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON  
ZANAHORIA  
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS  
SALTEADAS  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS  
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE  
PURÉ DE COLIFLOR Y ACEITE DE OLIVA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL  
Y ORÉGANO  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

15

JORNADA TORRE EIFFEL (FRANCIA)  
CREMA PARMENTIER  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON SETAS  
BURRITOS VEGETARIANOS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,  
LEGUMBRETA Y COUS COUS  
REPOLLO  
FRUTA

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y  
LEGUMBRETA  
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