

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

760 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

4

828 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 36 G.: 6

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA  
BAKED RICE WITH VEGETABLES AND PORK LOIN  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

5

648 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 26 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION  
FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
BATTERED ANGLER FISH CUBES  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

6

637 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

9

759 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 16

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
FRUTA  
FRUIT

10

692 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

11

902 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND  
OREGANO SAUCE  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

12

696 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 14

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO &  
CABBAGE STEW  
HELADO  
ICE CREAM

13

788 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

16

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

17

838 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 50 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
FRITURA VARIADA  
ASSORTED FRY-UP  
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND  
BASIL OIL  
HELADO  
ICE CREAM

18

682 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS  
CURRIED RICE WITH VEGETABLES  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

19

624 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y  
ORÉGANO  
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND  
OREGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE  
GUISANTES  
PEAS  
YOGUR  
YOGHURT

20

588 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 15

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM  
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS  
FRUTA  
FRUIT

23

858 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
BREADED FISH FILLET  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

24

728 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS  
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

26

614 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
HELADO  
ICE CREAM

27

751 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 10

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN  
PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
BEEF HAMBURGER IN SAUCE  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

30

784 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO  
SAUSAGE AND LENTIL STEW  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

31

567 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 11

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE  
YOGUR  
YOGHURT

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

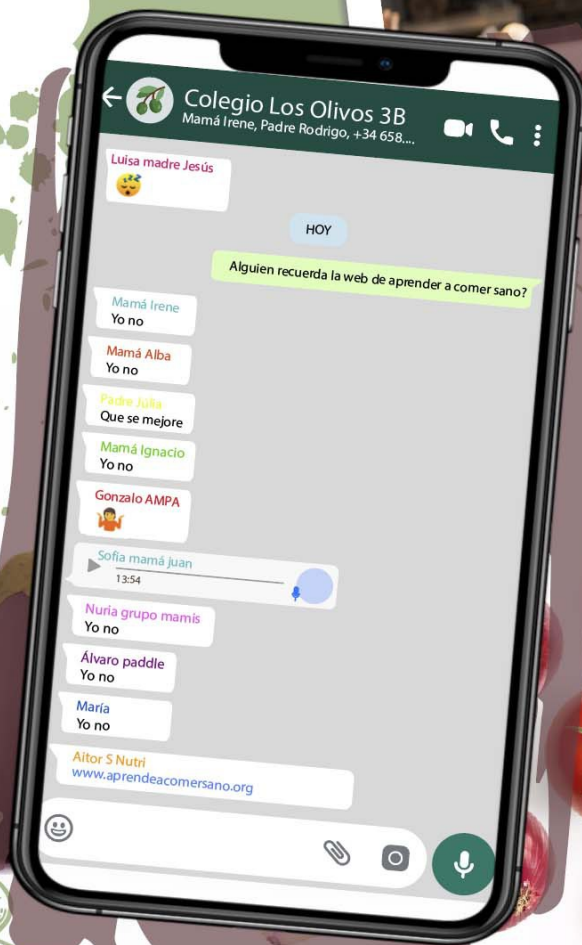
Grow  
FOOD  
BANKS

**AITOR SANCHEZ**



# Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA



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.