

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ECOLÓGICO)
(ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA
CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA,
TOMATE Y QUESO)
PATATAS FRITAS
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA
CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA,
TOMATE Y QUESO)
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES AL AJILLO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS VIUDAS (D)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE PUERROS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES AL AJILLO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

24

ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES AL AJILLO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS VIUDAS (D)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE PUERROS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES AL AJILLO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
MAHONESA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TEMPURA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS VIUDAS (D)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
HELADO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS VIUDAS (D)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

CREMA FRIA DE CALABACIN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS CON VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Counting
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
HELADO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS VIUDAS (D)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

CREMA FRIA DE CALABACIN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS CON VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Counting
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA
CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA,
TOMATE Y QUESO)
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

1

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA
CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA,
TOMATE Y QUESO)
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA CON
SETAS VARIADAS
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA
CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA,
TOMATE Y QUESO)
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ (CEBOLLA, TOMATE Y
HUEVO DURO)
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES AL AJILLO
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

By Choices
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS CON SAMFAINA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
POLLO AL CURRY
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ (CEBOLLA, TOMATE Y
HUEVO DURO)
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES AL AJILLO
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
COUS COUS
HELADO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS CON SAMFAINA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
BACALAO ENCEBOLLADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ (CEBOLLA, TOMATE Y
HUEVO DURO)
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
FILETE DE ABADAJE AL HORNO
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

VICHYSOISE
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
PIZZA MARGARITA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES AL AJILLO
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
MAHONESA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
HELADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA
NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

3

GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA (ECOLÓGICO)

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS (SIN VERDURAS)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
MANZANA (ECOLÓGICO)

9

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ (ECOLOGICO) (CON TOMATE Y MAÍZ)
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA GAJO
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

17

GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
ENSALADA VERDE

24

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

FESTIVO

2

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

3

EMPEDRADO DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CEBOLLA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
YOGUR DESNATADO

4

SOPA DE PASTA (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE TERNERA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
COMPOTA DE MANZANA

9

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ENSALADA DE ARROZ
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA

11

PATATAS VIUDAS (D)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PAN A LA CATALANA
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE PUERROS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

15

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

17

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
VERDURA Y HUEVO DURO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

POLINESIA
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR DESNATADO

22

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
MAHONESA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

24

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

JORNADA AMERICANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR DESNATADO

29

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA CON SETAS
YOGUR DESNATADO

31

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
HUMMUS
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

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

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