

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LIMANDA AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATA ASADA  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SAMFAINA  
YOGUR DESNATADO

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
POLLO ASADO  
ENSALADA KACHUMBARI  
YOGUR DESNATADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO ASADO  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR DESNATADO

29

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
REVUELTO DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PURÉ DE PATATAS CASERO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
CROQUETAS DE COCIDO  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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

1

2

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS CASERO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

7

8

9

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

14

15

16

17

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**MASAI!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

21

22

23

24

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

31

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS CASERO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

4

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

5

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SAMFAINA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BOURGIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LIMANDA AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
XD NYAMA CHOMA DE POLLO (SIN SOJA NI  
GLUTEN)  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BOURGIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
REVUELTO DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LIMANDA AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
POLLO EN SALSA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
XD NYAMA CHOMA DE POLLO (SIN SOJA NI  
GLUTEN)  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BOURGIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
REVUELTO DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO EN SALSAS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSAS ALLA  
NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO EN SALSAS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSAS ALLA  
NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
CROQUETAS DE COCIDO  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSAS ALLA  
NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Cumbous  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
COUS COUS  
FRUTA

4

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

5

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA VEGETAL  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
COUS COUS  
FRUTA

4

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

5

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA VEGETAL  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO  
KENIATA)  
XD NYAMA CHOMA DE LEGUMBRETA  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
MERLUZA AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE  
ESPINACAS CON PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE LIMANDA AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO EN SALSA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

**MASA!**  
XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS (SIN VERDURAS)  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PATATAS ALIÑADAS  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA

29

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
REVUELTO DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Cumbious 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