

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON
ESPINACAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
RUSTIDO DE MAGRA
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA VEGETAL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
ZANAHORIA
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

21

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

22

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR DESNATADO

30

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuñados
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

8

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

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE CERDO EN SALSA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON
ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

8

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA VEGETAL
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

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

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
LOMO DE CERDO AL HORNO
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON ESPINACAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

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

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON ESPINACAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

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

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

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

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

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

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL GRATEN (LE GRATIN DAUPHINOIS)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

21

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

22

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
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

FESTIU

2

ARROZ HERVIDO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

LENTEJAS HERVIDAS
LIMANDA AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

8

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA
RUSTIDO DE MAGRA
PATATAS FRITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

JORNADA THAIANDESA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ HERVIDO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON TOMATE, PATATA Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ HERVIDO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS HERVIDAS
CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ HERVIDO
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE
OLIVA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

30

CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
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

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