

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERROS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y
ENELDO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA
Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN
ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA
TRITURADO DE FRUTAS

6

TRITURADO DE VERDURAS CON TERNERA
TRITURADO DE FRUTAS

7

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO
TRITURADO DE FRUTAS

8

TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO
TRITURADO DE FRUTAS

9

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON BACALAO
TRITURADO DE FRUTAS

12

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO
TRITURADO DE FRUTAS

13

TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA
TRITURADO DE FRUTAS

14

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO
TRITURADO DE FRUTAS

15

TRITURADO DE VERDURAS CON TERNERA
TRITURADO DE FRUTAS

16

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON BACALAO
TRITURADO DE FRUTAS

19

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON TERNERA
TRITURADO DE FRUTAS

20

TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO
TRITURADO DE FRUTAS

21

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO
TRITURADO DE FRUTAS

22

TRITURADO DE VERDURAS CON BACALAO
TRITURADO DE FRUTAS

23

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA
TRITURADO DE FRUTAS

26

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO
TRITURADO DE FRUTAS

27

TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA
TRITURADO DE FRUTAS

28

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO
TRITURADO DE FRUTAS

29

TRITURADO DE VERDURAS CON TERNERA
TRITURADO DE FRUTAS

30

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON BACALAO
TRITURADO DE FRUTAS

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
NORMANDINA DE MAGRA CON SALSA DE MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILET DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

10

5

MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERROS
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y
ENELDO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA
Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN
ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERROS
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y
ENELDO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA
Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ CON TOMATE
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
FILETE DE POLLO AL AJILLO
SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
NORMANDINA DE MAGRA CON SALSA DE MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
FILETE DE ABADJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
NORMANDINA DE MAGRA CON SALSA DE MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILET DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
NORMANDINA DE MAGRA CON SALSA DE MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILET DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
NORMANDINA DE MAGRA CON SALSA DE MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILET DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA VEGETAL
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA VEGETAL
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA VEGETAL
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

VICHYSOISE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

8

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ A LA CUBANA
BACALAO A LA LLAUNA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA MEUNIERE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

14

GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE PASTA CON ATUN, HUEVO Y ENELDO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR

16

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CEBOLLA Y ARROZ
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29


SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program 

Be Curious **skoolarest**

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow **FOOD BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR CON BECHAMEL
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
HELADO VASITO SIN AZÚCAR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

22

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
QUESO

28

GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
FRUTA DE TEMPORADA

23

ARROZ CON TOMATE
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

28

GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

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

30

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

20

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR DESNATADO

22

SOPA JULIANA CON VERDURAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ AL CURRY
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR DESNATADO

28

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
YOGUR DESNATADO
FRUTA DE TEMPORADA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ



Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

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



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

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.