

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

FESTIU

18

19

20

21

22

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
TERNERA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

ALCACHOFAS CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

25

26

27

28

29

FESTIU

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

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

ARROZ SALTEADO (SIN GLUTEN NI HUEVO NI
PLV NI LEGUMBRE)
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuinibus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

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

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON
ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinhaus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

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

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON
ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinhaus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

FESTIU

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
HELADO

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

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

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

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

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinhaus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

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

CREMA DE CALABAZA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON
ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

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

CREMA DE CALABAZA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON
ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

2

3

4

5

6

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

6

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

7

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

8

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

FESTIU

12

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

19

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

20

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

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

22

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

25

FESTIU

26

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

27

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

28

ARROZ SALTEADO (SIN GLUTEN NI HUEVO NI PLV NI LEGUMBRE)
MERLUZA PLANCHA
QUESO Y MEMBRILLO

29

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

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuinques skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS CON ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
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



FESTIU

FESTIU

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

6

VICHYSSEOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

7

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

8

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

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

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

26

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES
FRUTA

27

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

28

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

29

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
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

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

FESTIU

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
HELADO

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

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

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinhaus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

FESTIU

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
HELADO

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

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

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinhaus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
YOGUR

VICHYSOISE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

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

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

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

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

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
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

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

FESTIU

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

VICHYSOISE
HUEVOS A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PESCADO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinhaus
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

FESTIU

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

VICHYSOISE
HUEVOS A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PESCADO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

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

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

De Cuinques
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

MACARRONES AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
HELADO

VICHYSOISE
HUEVOS A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON
ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
REVUELTO DE GUISANTES CON HUEVO
FRUTA (ECOLÓGICO)

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA VEGETAL
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

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

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
CANELONES DE ESPINACAS
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PESCADO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
EMPANADA DE PISTO
FRUTA (ECOLÓGICO)

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

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

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y
ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ENSALADA DE LENTEJAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
QUESO Y MEMBRILLO

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

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Por Cuantos
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIU

5
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6
CREMA DE CALABAZA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

7
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS
PESCADO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8
VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
POLLO AL HORNO
FRUTA (ECOLÓGICO)

12
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

13
CREMA DE CALABACÍN
RUSTIDO DE MAGRA
PATATAS FRITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

14
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PESCADO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

19
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

20
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

21
PESCADO FRESCO
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

22
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

FESTIU

26
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

27
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA (ECOLÓGICO)

28
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

29
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. NO UTILIZAR AJO, PUERRO, PIMIENTO NI CEBOLLA EN NINGUNA DE SUS ELABORACIONES.

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