

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3

668 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
YOGUR

4

506 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

ENSALADA COMPLETA
PAELLA DE PESCADO
FRUTA

5

660 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 28 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
(CON CHORIZO Y VERDURAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA
DE TOMATE Y ORÉGANO
FRUTA

6

795 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 48 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE POLLO CON PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
HELADO

9

666 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 56 G.: 16

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

10

666 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
YOGUR

11

612 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 8

OCEANO PACIFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga,
pasta tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA
(ECOLÓGICO) CON TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

12

542 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

13

846 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
HELADO

16

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

17

680 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 52 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas,
empanadillas de atún y patata
marina)

18

567 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 26 G.: 4

ENSALADA COMPLETA CON
ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
ARROZ ABANDA
FRUTA

19

688 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

20

710 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y
TOMATE
HELADO

23

833 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE ABADEJO ORLY
FRUTA

24

661 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ACELGAS
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR

25

679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

26

594 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE AVE CON PASTA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA

27

627 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 10

ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJO
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HELADO

30

557 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

31

601 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
VICHYSOISE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
YOGUR

**AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

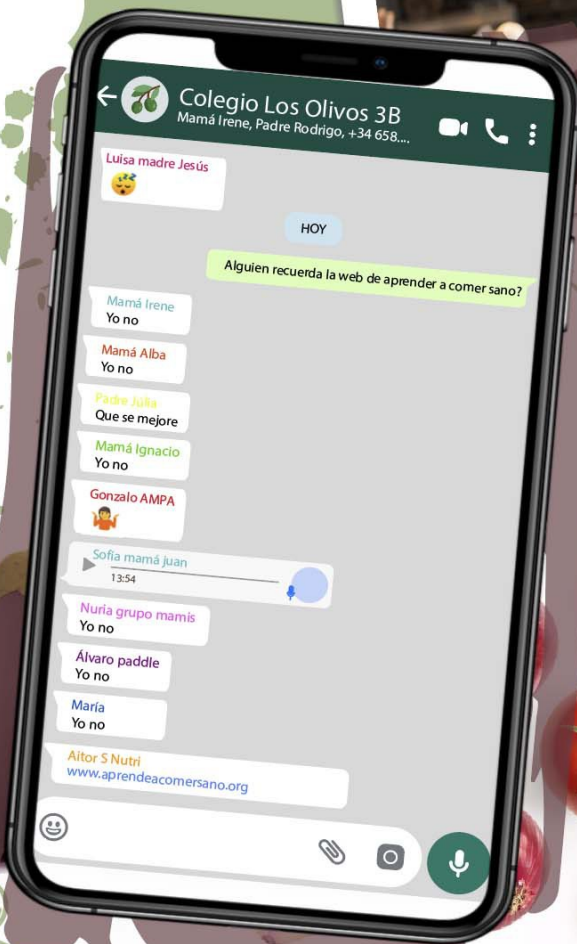
**Grow
FOOD
BANKS**

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.