

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

476 Kcal. P.: 13 HC.: 65 L.: 18 G.: 3

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga,  
pasta tricolor, maíz y piña)  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
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

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

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
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

503 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 22 G.: 4

ENSALADA COMPLETA CON  
ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN  
PAELLA DE PESCADO  
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](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

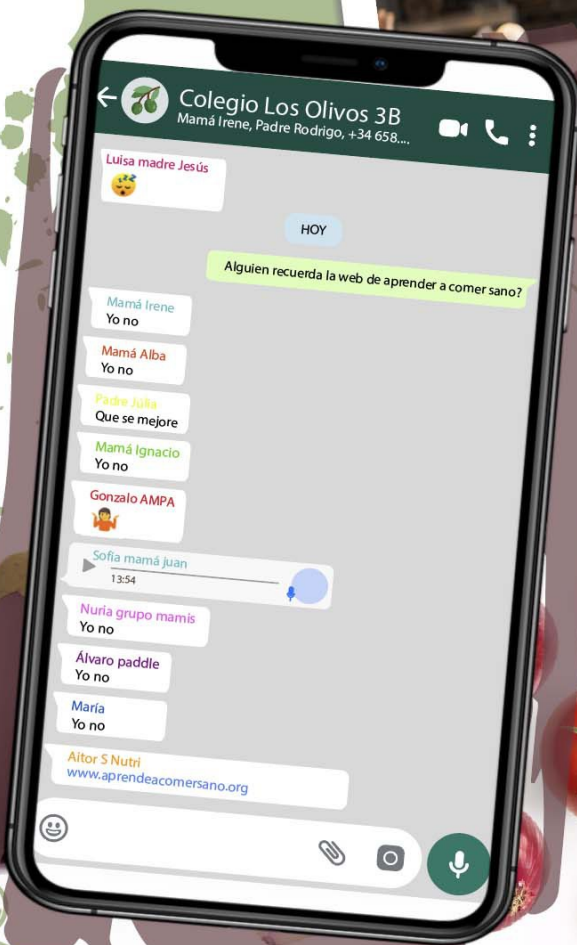
**Grow  
FOOD  
BANKS**

**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.



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.