

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 645 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 10

LECHUGA, TOMATE, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
FRUTA

2 682 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
FRUTA

3 602 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
HELADO

6 492 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
FRUTA

7 742 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
YOGUR

8 568 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

9

FESTIVO

10 736 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 15

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
HELADO

13 674 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

14 788 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 41 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO
YOGUR

15 763 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

16 799 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
MACARRONES CON PISTO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

17 763 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 17

ENSALADILLA OLIVIER (CON HUEVO DURO, ATÚN Y MAHONESA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
HELADO

20 655 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 30 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
FRUTA

21 551 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 28 G.: 7

ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

22 642 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
SOPA DE POLLO CON PASTA
REVUELTO DE QUESO
FRUTA

23 607 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

24 761 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 17

HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
NATILLAS

□

□

□

□

□

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

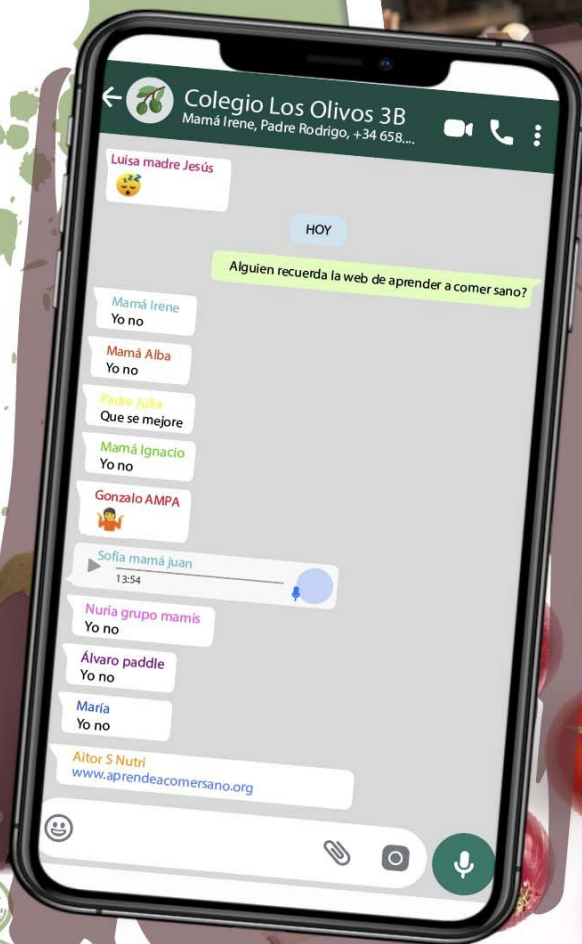
SABOREANDO
LOS
MARES

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:

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

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.