

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
		CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	ARROZ A LA CUBANA
		LACTEO	FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
13	14	15	16	17
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE PATATA	BUÑELOS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
20	21	22	23	24
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
27	28	29	30	31
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT
BULLIT DE POLLO	FLAMENQUINES CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA

¡HOY!
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersa 10.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

¡RECORDANDO
NUESTROS
TAREAS

FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
		CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
		LACTEO	FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
13	14	15	16	17
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
20	21	22	23	24
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezcla de aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
27	28	29	30	31
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA

¡**HOY SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA**!

aprendeacomersa10.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

PREPARANDO EL MUNDO

FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

			1	2	3
		CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	ACÚ COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	ARROZ A LA CUBANA	aprendeacomersano.org
		LACTEO	FRUTA	FRUTA	STOP FOOD WASTE Program
6	7	8	9	10	11
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	CREMA DE JUDIAS VERDES	Skoolarest
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	¡CONVERTETE EN SU GUARDIÁN!
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FISH REVOLUTION
13	14	15	16	17	18
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS	SABOREANDO LOS MARES
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUIZO DE ALBONDIGAS	SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	FOOD BANKS
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	COMPASS GROUP
20	21	22	23	24	25
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	Scolarest
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE	GUIZO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz

Dietista - Nutricionista

CV01948

Beatriz

Aquí en la cocina 100% con Aceite de Oliva

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CÓMERCETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

			1	2	3
			CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
			TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
			COMPOTA	FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	
FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS SALTEADAS	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
COMPOTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	COMPOTA	FRUTA	

DIETA: NO FRUTOS SECOS

OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

¡AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
EVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

grow
FOOD
BANKS

COMPASS
GROUP | Scolarest

			1	2	3
		CREMA DE AVE		FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
		LACTEO		FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS SALTEADAS	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

DIETA: NO PESCADO - NO MARISCO

OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CVO1948

Beatriz

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

COMPASS
GROUP

Scolarest

			1	2	3
		CREMA DE AVE		FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	ARROZ A LA CUBANA
		LACTEO		FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	CREMA DE JUDIAS VERDES	
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, mezcum y aceitunas)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezcum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

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

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

**¡VIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
EVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

**grow FOOD
BANKS**

COMPASS GROUP | Scolarest

			1	2	3
		CREMA DE AVE		FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
		LACTEO		FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
2007

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
2007

Scolarest