

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

**BORRAJAS CON PATATAS**  
BORAGE WITH POTATOES

**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO**  
LETTUCE, TOMATO, TUNA, OLIVE, CORN, CARROT AND EGG SALAD

FRUTA

4

**ARROZ CON COSTILLA**  
RICE WITH RIB

**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE

**LECHUGA**  
LETTUCE

**FRUTA**  
FRUIT

5

**RECETA FISH REVOLUTION**

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUA

**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS IN POTATO BEDS

**FRUTA**  
FRUIT

6

**GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA**  
HOME STYLE CHICKPEA STEW

**FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK STEAK

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**LÁCTEO**  
MILK DESSERT

9

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

**MEDALLON DE BACALAO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE**  
BATTERED COD WITH POTATOES

**TOMATE AL HORNO GRATINADO**  
BAKED TOMATO AU GRATIN

FRUTA

10

**LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO)**  
LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA (ECOLOGICAL)

**TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA**  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA

11

**OCEANO PACÍFICO: HAWAII**

**ENSALADA HAWAIIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)**  
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

**ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA**  
ALOHA POKE CHICKEN AND QUINOA (ECOLOGICAL) WITH TOMATO AND ONION

FRUTA

12

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER

**TOMATE EN DADOS**  
DICED TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

13

**GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES

**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN STYLE BOILED PORK

**FRUTA**  
FRUIT

16

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE

**FILETE DE ABADJO A LA ROMANA**  
BATTERED FISH FILLET

**LECHUGA**  
LETTUCE

**FRUTA**  
FRUIT

17

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK SAUSAGES

**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES

**FRUTA**  
FRUIT

18

**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL**  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS

**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

19

**MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE

**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET

**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

20

**CREMA DE COLIFLOR**  
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP

**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME

**GUISANTES**  
PEAS

**LÁCTEO**  
MILK DESSERT

23

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS**  
PORK LOIN IN SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

**FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, empanadillas de atún y patata marina)**  
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, tuna dumplings and sea potato)

**ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA**  
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION

25

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**DADOS DE RAPE A LA JARDINERA**  
DICE OF MONKFISH WITH VEGETABLES

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**FRUTA**  
FRUIT

26

**BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM**  
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN

**QUINOA (ECOLÓGICO)**  
QUINOA (ORGANIC)

**FRUTA**  
FRUIT

27

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**ENSALADA DE TOMATE**  
TOMATO SALAD

**LÁCTEO**  
MILK DESSERT

30

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

31

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES

**CHAMPIÑONES**  
MUSHROOMS

**FRUTA**  
FRUIT

**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**

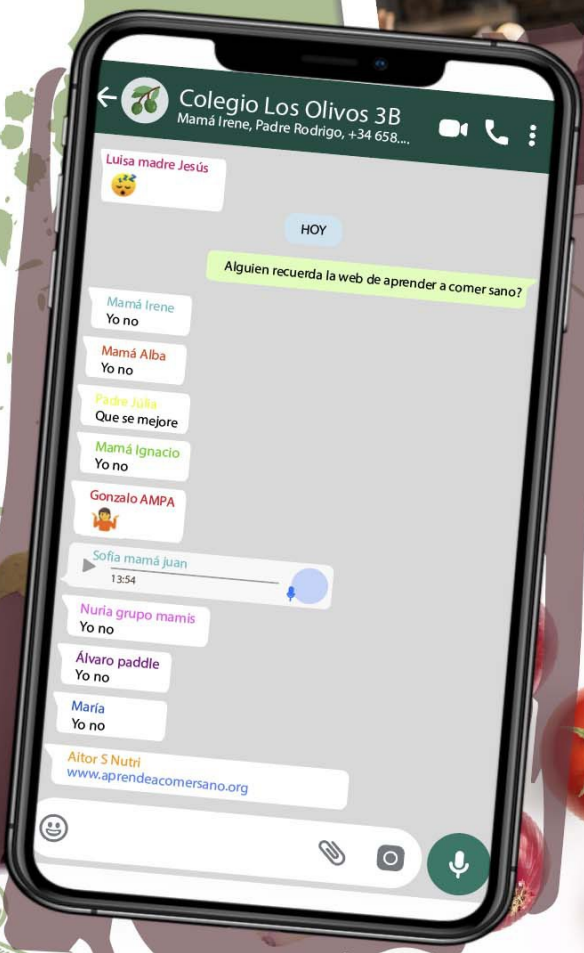
**NOTAS:** Los almuerzos de lunes a jueves consistirán en pan con embutido. Los viernes, en semanas alternas, será pan con chistorra o bacon. Nuestros menús incluyen todos los días **PAN** y la bebida será **AGUA**. Los Miércoles se servirá **PAN INTEGRAL**.

**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:

ALMUERZOS					MERIENDAS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BAGUETTE DE PAVO	SÁNDWICH INTEGRAL MIXTO	SÁNDWICH DE ATÚN CON TOMATE	BAGUETTE DE TORTILLA DE PATATA CASERA	BAGUETTE DE CHISTORRA O BACON	YOGUR CON TOPPINGS	PAN CON ACEITE + ZUMO DE NARANJA NATURAL	SMOOTHIES DE FRUTA Y YOGUR CON BIZCOCHO CASERO	PAN CON TOMATE + ZUMO DE NARANJA NATURAL	PAN CON CHOCOLATE Y FRUTA

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.

