

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

□

□

□

□

□

□

□

7

849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA INGLESA
ENGLISH STYLE MACARONI
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

8

619 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

9

533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
FRUTA
FRUIT

12

803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD
HELADO
ICE CREAM

13

764 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

14

FESTIVO

15

620 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

574 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

19

742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20

785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

21

575 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIÚ
MIXED BURGER WITH ONION AND CALIÚ POTATO
YOGUR
YOGHURT

22

537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

23

790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE
FRUTA
FRUIT

26

554 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

27

712 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

28

626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE
FRUTA
FRUIT

29

625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD
HELADO
ICE CREAM

30

499 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

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.