

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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

620 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

9

536 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 23 G.: 6

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUI SANTES 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  
YOGUR  
YOGHURT

12

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

13

746 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

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

14

592 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH  
CROUTONS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
FRUTA  
FRUIT

15

741 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

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  
FRUTA  
FRUIT

16

647 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS  
PISTO  
RATATOUILLE  
HELADO  
ICE CREAM

19

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

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
LENTILS (ECOLOGICAL) 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

572 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIU  
MIXED BURGER WITH ONION AND CALIU POTATO  
FRUTA  
FRUIT

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

793 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

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  
YOGUR  
YOGHURT

26

598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
REVUELTOS DE ATÚN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y  
ACEITUNAS  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

27

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

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON  
ZANAHORIA  
ORGANIC 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

562 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

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  
FRUTA  
FRUIT

30

653 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO  
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET  
HELADO  
ICE CREAM

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.