

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03/10/2022

Crema de Calabaza
Nuggets de Pollo con Ensalada de Temporada

Fruta, Pan blanco, Agua

04/10/2022

Sopa de Estrellitas
Albóndigas a la Jardinera con Arroz Pilaw

Lácteo, Pan blanco, Agua

05/10/2022

Puré de Bubangos
Fogonero en salsa de Pimientos con Papas Guisadas

Fruta, Pan blanco, Agua

06/10/2022

Puré de Verduras
Macarrones Boloñesa

07/10/2022

Crema de Espinacas
Tortilla Española con Salsas

Fruta, Pan blanco, Agua

10/10/2022

Crema Canaria
Arroz Amarillo Mixto

Fruta, Pan blanco, Agua

11/10/2022

Sopa de Pescado
Jamoncitos al Horno con Papas Fritas

Lácteo, Pan blanco, Agua

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

Crema de Zanahorias
Croquetas de Baacalao con Ensalada de Frutas

Lácteo, Pan blanco, Agua

14/10/2022

Puré de Acelgas
Pasta con Salsa de Tomate y Atún

Fruta, Pan blanco, Agua

17/10/2022

Puré de Calabaza
Marmitako de Atún

Fruta, Pan blanco, Agua

18/10/2022

Puré de Lentejas
Espirales con Verduras y Jamón

Lácteo, Pan blanco, Agua

19/10/2022

Crema de Bubangos
Salchichas Estofadas

Fruta, Pan blanco, Agua

20/10/2022

Sopa de Pollo
Croquetas de Jamón con Ensalada de Piña

Lácteo, Pan blanco, Agua

21/10/2022

Crema de Champiñones
Pizza de Atún y Queso

Fruta, Pan blanco, Agua

24/10/2022

Crema de Judías blancas
Palitos de Merluza con Ensalada

Fruta, Pan blanco, Agua

25/10/2022

Sopa de Pescado
Estrogonoff de Pollo

Lácteo, Pan blanco, Agua

26/10/2022

Puré de Berros
Pescado en Salsa Verde con Papas al Vapor

Fruta, Pan blanco, Agua

27/10/2022

Crema de Verduras
Arroz al Estilo de la Abuela

Lácteo, Pan blanco, Agua

28/10/2022

Puré de Zanahorias
Tortilla Española con Queso y Salsa

Fruta, Pan blanco, Agua

31/10/2022

Crema de Bubangos
Hamburguesa con Ensalada Mixta

Fruta, Pan blanco, Agua



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

aprendeacomersano.org



**FISH
REVOLUTION**



**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.