

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest
Be Curious

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

**Grow
FOOD
BANKS**

12/09/2022

Crema de Bubangos
Croquetas de Jamón con
Menestra

Fruta, Pan blanco, Agua

13/09/2022

Sopa de Pescado
Lomo Adobado con Papas Fritas

Lácteo, Pan blanco, Agua

14/09/2022

Potaje de lentejas
Fogonero a la Plancha con
Verduras y Papas al Ajillo

Fruta, Pan blanco, Agua

15/09/2022

Crema de Zanahorias
Muslos de Pollo con Arroz
blanco

Lácteo, Pan blanco, Agua

09/09/2022

Crema de Verduras
Tortilla Española con Salsas

Fruta, Pan blanco, Agua

16/09/2022

Crema de Berros
Macarrones con Atún

Fruta, Pan blanco, Agua

19/09/2022

Crema de Acelgas
Estofado de Pollo

Fruta, Pan blanco, Agua

20/09/2022

Potaje de Garbanzos
Varitas de Merluza y Ensalada
de piña

Lácteo, Pan blanco, Agua

21/09/2022

Puré de Calabaza
Chuletas Asadas con Pisto

Fruta, Pan blanco, Agua

22/09/2022

Sopa de Estrellitas
Pescado Encebollado con
Papas Arrugadas

Lácteo, Pan blanco, Agua

23/09/2022

Crema de Puerros
Paella de Carne y Verduras

Fruta, Pan blanco, Agua

26/09/2022

Crema de Champiñones
Nuguet de Pollo y Ensalada
Mixta

Fruta, Pan blanco, Agua

27/09/2022

Potaje de Judías
Hamburguesas con Menestra

Lácteo, Pan blanco, Agua

28/09/2022

Puré de Verduras
Pescado en Salsa con Papas
Vapor

Fruta, Pan blanco, Agua

29/09/2022

Sopa de Pescado
Pollo Deshuesado con Arroz
Primavera

Lácteo, Pan blanco, Agua

30/09/2022

Crema de Calabacín
Tortilla Francesa con Ensalada
de Tomates

Fruta, Pan blanco, Agua

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.