

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01/11/2022

Festivo

02/11/2022

Rancho Canario
 Atún en Adobo con Papas y Mojo
 Panaché de Verduras
 Fruta, Pan blanco, Agua

03/11/2022

Sopa de Pescado
 San Jacobos con Menestra de Verduras
 Ensalada Alemana
 Lácteo, Pan blanco, Agua

04/11/2022

Crema de Espinacas
 Coditos con Tomate y Bacón
 Fruta, Pan blanco, Agua

07/11/2022

Puré de Calabaza
 Empanadillas de Bonito con Verduras y Papas al ajillo
 Fogonero a la Plancha
 Fruta, Pan blanco, Agua

08/11/2022

Puré de Verduras
 Paella Mixta
 Zanahorias Baby con Bacon y Papas Dado
 Lácteo, Pan blanco, Agua

09/11/2022

Potaje de Garbanzos
 Pasta con Tomate y Atún
 Salpicón de Atún
 Fruta, Pan blanco, Agua

10/11/2022

Sopa de Estrellitas
 Estofado de Pollo
 Revuelto de Champiñones y Judías Verdes
 Lácteo, Pan blanco, Agua

11/11/2022

Crema de Berros
 Tortilla Española con Salsas
 Fruta, Pan blanco, Agua

14/11/2022

Lentejas Estofadas
 Nuguet de Pollo con Verduras y Papas
 Marmitaco de Atún
 Fruta, Pan blanco, Agua

15/11/2022

Sopa de Pescado
 Jamoncitos al Limón con Ensalada de Temporada
 Pasta Salteada al Ajillo
 Lácteo, Pan blanco, Agua

16/11/2022

Potaje de Verduras
 Pescado en Escabeche con Papas Cocidas
 Judías blancas a la Vinagreta
 Fruta, Pan blanco, Agua

17/11/2022

Puré de Acelgas
 Tortilla Francesa con Arroz Blanco y ketchup
 Pollo Deshuesado a la Plancha
 Lácteo, Pan blanco, Agua

18/11/2022

Crema Canaria
 Macarrones a la Boloñesa
 Fruta, Pan blanco, Agua

21/11/2022

Crema de Verduras
 Arroz Amarillo
 Pollo Frito con Menestra
 Fruta en almíbar, Pan blanco, Agua

22/11/2022

Sopa de Carne
 Pescado en Salsa con Papas al Vapor
 Ensaladilla
 Lácteo, Pan blanco, Agua

23/11/2022

Potaje de Judías
 Pasta Gratinada
 Arroz con Champiñones y Jamón
 Fruta, Pan blanco, Agua

24/11/2022

Puré de Calabacín
 Chuletas con Papas Fritas
 Coliflor y Brocoli con Ajos y Bacon Salteado
 Lácteo, Pan blanco, Agua

25/11/2022

Crema de Puerros
 Pizza de Jamón y Queso
 Fruta, Pan blanco, Agua

28/11/2022

Crema de Zanahorias
 Albóndigas a la Jardinera con Arroz Blanco
 Pescado a la Plancha
 Fruta, Pan blanco, Agua

29/11/2022

Puré de Acelgas
 Churros de Pescado con Ensalada de Tomate
 Guisantes Compuestos
 Lácteo, Pan blanco, Agua

30/11/2022

Potaje de Lentejas
 Stragonoff de Pollo
 Ridevía
 Fruta, Pan blanco, Agua



aprendeacomersano.org



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.