

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03/10/2022

Crema de Calabaza  
Nuggets de Pollo con Ensalada de Temporada  
Guisantes con Bacon  
Fruta, Pan blanco, Agua

04/10/2022

Sopa de Estrellitas  
Albóndigas a la Jardinera con Arroz Pilaw  
Huevos Rotos  
Lácteo, Pan blanco, Agua

05/10/2022

Puré de Bubangos  
Fogonero en salsa de Pimientos con Papas Guisadas  
Garbanzas compuestas  
Fruta, Pan blanco, Agua

06/10/2022

Potaje de Verduras  
Macarrones Boloñesa  
Menestra Salteada al Ajillo  
Lácteo, Pan blanco, Agua

07/10/2022

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

10/10/2022

Rancho Canario  
Arroz Amarillo Mixto  
Revuelto de Verduras  
Fruta, Pan blanco, Agua

11/10/2022

Sopa de Pescado  
Jamoncitos al Horno con Papas Fritas  
Judías Verdes y Champiñones Salteados  
Lácteo, Pan blanco, Agua

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

Crema de Zanahorias  
Empanadillas con ensalada de frutas  
Coliflor con Bechamel  
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  
Menestra Salteada con Jamón y Bacon  
Fruta, Pan blanco, Agua

18/10/2022

Lentejas Estofadas  
Espirales con Verduras y Jamón  
Ensaladilla Rusa  
Lácteo, Pan blanco, Agua

19/10/2022

Potaje de Bubangos  
Salchichas Estofadas  
Ensalada de Arroz  
Fruta, Pan blanco, Agua

20/10/2022

Sopa de Pollo  
Croquetas de Jamón con Ensalada de Piña  
Fogonero a la Plancha  
Lácteo, Pan blanco, Agua

21/10/2022

Crema de Champiñones  
Pizza de atún y queso  
Fruta, Pan blanco, Agua

24/10/2022

Potaje de Judías blancas  
Palitos de Merluza con Ensalada  
Hamburguesas en salsa  
Fruta, Pan blanco, Agua

25/10/2022

Sopa de Pescado  
Estrogonoff de Pollo  
Salpicón de Garbanzos  
Lácteo, Pan blanco, Agua

26/10/2022

Puré de Berros  
Pescado en Salsa Verde con Papas al Vapor  
Pasta Salteada con Jamón y Champiñones  
Fruta, Pan blanco, Agua

27/10/2022

Crema de Verduras  
Arroz al Estilo de la Abuela  
Ensalada de Lentejas  
Lácteo, Pan blanco, Agua

28/10/2022

Puré de Zanahorias  
Tortilla Española y Salsas  
Fruta, Pan blanco, Agua

31/10/2022

Crema de Bubangos  
Hamburguesa con Ensalada Mixta  
Arvejas Compuestas  
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.