

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01/11/2022
FESTIVO

02/11/2022
Crema Canaria
Atún en Adobo con Papas y Mojo
Fruta, Pan blanco, Agua

03/11/2022
Sopa de Pescado
San Jacobos con Menestra de Verduras
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
Croquetas con Verduras y Papas al aïllo
Fruta, Pan blanco, Agua

08/11/2022
Puré de Verduras
Paella Mixta
Lácteo, Pan blanco, Agua

09/11/2022
Puré de Garbanzos
Pasta con Tomate y Atún
Fruta, Pan blanco, Agua

10/11/2022
Sopa de Estrellitas
Estofado de Pollo
Lácteo, Pan blanco, Agua

11/11/2022
Crema de Berros
Tortilla Española con Salsas
Fruta, Pan blanco, Agua

14/11/2022
Puré de Lentejas
Nuguet de Pollo con Verduras y Papas
Fruta, Pan blanco, Agua

15/11/2022
Sopa de Pescado
Jamoncitos al Limón con Ensalada de Temporada
Lácteo, Pan blanco, Agua

16/11/2022
Crema de Verduras
Pescado en Escabeche con Papas Cocidas
Fruta, Pan blanco, Agua

17/11/2022
Puré de Acelgas
Tortilla Francesa con Arroz Blanco y ketchup
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
Fruta en almíbar, Pan blanco, Agua

22/11/2022
Sopa de Carne
Pescado en Salsa con Papas al Vapor
Lácteo, Pan blanco, Agua

23/11/2022
Puré de Judías
Pasta Gratinada
Fruta, Pan blanco, Agua

24/11/2022
Puré de Calabacín
Pollo Deshuesado con Papas Fritas
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
Fruta, Pan blanco, Agua

29/11/2022
Puré de Acelgas
Churros de Pescado con Ensalada de Tomate
Lácteo, Pan blanco, Agua

30/11/2022
Puré de Lentejas
Stroganoff de Pollo
Fruta, Pan blanco, Agua



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

[aprendeacomersano.org](http://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:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	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.