

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Sopa de Pescado

Fritos Variados con Menestra

Ensaladilla

Fruta Natural

12

Puré de Verduras

Varitas de Pescado con Ensalada
de Piña

Arroz Tres Delicias

Fruta Natural

19

Lentejas Estofadas

Hamburguesas en Salsa

Barbacoa con Arroz Blanco

Judías Verdes con Champiñones
y Zanahorias

6

FESTIVO

13

Crema de Berros

Macarrones con Tomate

Guisantes Compuestos

Lácteo

20

Sopa de Pollo

Croquetas de Jamón con
EnsaladaSalteado de Garbanzos, Pollo y
Verduras

7

DIA DEL ENSEÑANTE Y DEL
ESTUDIANTE

14

Potaje de Judías

Strogonoff de Pollo

Ensalada de Pasta Tricolor

Fruta Natural

21

Crema de Calabaza

Lomo de Cerdo en Salsa de
Manzanas y Papas Panaderas

1

Potaje de Garbanzos

Espirales a la Boloñesa

Panaché de Verduras con Bacón
y Chorizo
Lácteo

8

FESTIVO

15

Sopa de Estrellitas

Pescado en Mojo con Papas
GuisadasMenestra Salteada con Jamón y
Bacón
Lácteo

22

Puré de Bubangos

San Jacobos con Tomates
Aliñados

2

Crema de Zanahorias

Paella de Carne con Verduras

Fruta Natural

9

Crema de Puerros

Tortilla Española con Salsas

Fruta Natural

16

Crema de Espinacas

Arroz Amarillo con Verduras y
Pescado

Fruta Natural


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.