

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de Garbanzos
Espirales a la Boloñesa

2

Crema de Zanahorias
Paella de Carne con Verduras

5

Sopa de Pescado

6

FESTIVO

7

DIA DEL ENSEÑANTE Y DEL ESTUDIANTE

8

Lácteo

FESTIVO

9

Fruta Natural

Crema de Puerros

Tortilla Española con Salsas

12

Fruta Natural

Puré de Verduras

13

Crema de Berros

Macarrones con Tomate

14

Puré de Judías

Strogonoff de Pollo

15

Sopa de Estrellitas

Pescado en Mojo con Papas Guisadas

16

Crema de Espinacas

Arroz Amarillo con Verduras y Pescado

19

Fruta Natural

Puré de Lentejas

Hamburguesas en Salsa
Barbacoa con Arroz Blanco

20

Lácteo

Sopa de Pollo
Croquetas de Jamón con Ensalada

21

Fruta Natural

Crema de Calabaza
Lomo de Cerdo en Salsa de Manzanas y Papas Panaderas

22

Lácteo

Puré de Bubangos
San Jacobos con Tomates Aliñados

Fruta Natural

Lácteo

Surtido Navideño y Fruta Natural

Lácteo



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.