

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA INGLESA
MACARRONS A L' ANGLESA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CROQUETES DE PERNIL
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
FRUITA

13

577 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 23 G.: 8

ARROZ BRUT CON VERDURAS
ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FILET DE LLUÇ AMB ALLET'S, CEBA I SALSÀ DE TOMÀQUET
HELADO
GELAT

14

627 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENSALADA MIXTA
AMANIDA MIXTA
FRUITA
FRUITA

15

624 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA
FRUITA

16

595 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS
GUISAT DE CIGRONS
HUEVOS FRITOS
OUS FREGITS
TOMATE ALIADO
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
FRUITA

19

594 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 15

CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIUI
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ I PATATA AL CALIU
YOGUR
IÒGURT

20

631 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 10

SOPA DE LLUVIA
SOPA DE LLETRES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TUMBET
TUMBET
FRUITA
FRUITA

21

742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LLENTIES AMB VERDURES
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
FRUITA

22

781 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
AMANIDA DE PASTA
FRITO MALLORQUIN
FREGIT MALLORQUÍ
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
GELATINA
GELATINA

23

790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA
FRUITA

26

598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES
CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TORTILLA DE ATÚN
TRUITA DE TONYINA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA
FRUITA

27

688 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
LECHUGA Y REMOLACHA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA
FRUITA

28

626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I ORENGA
CALABACÍN AL HORNO
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA
FRUITA

29

625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS
SOPA D' ESTELS
POLLO EN SALSA
FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
HELADO
GELAT

30

592 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET DE PORC ESTOFAT
FRUITA
FRUITA

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Caring skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

MACARRONES AL AJILLO
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

14

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

15

BRÓCOLI CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR NATURAL

16

ALCACHOFAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

19

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
YOGUR

20

SOPA DE LLUVIA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

PATATAS VIUDAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

22

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

23

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

26

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

PATATAS AL HORNO
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

28

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
YOGUR NATURAL

29

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
YOGUR NATURAL

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

14

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

POTAJE DE GARBANZOS
PINCHITOS DE PAVO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIU
YOGUR

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
TUMBET
FRUTA

21

LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FRITO MALLORQUIN
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
GELATINA

23

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

26

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cautious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA
FRUTA

14

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

POTAJE DE GARBANZOS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y
PATATA CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE LLUVIA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
TUMBET
FRUTA

21

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA
FRITO MALLORQUIN
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
GELATINA

23

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

29

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

MACARRONES A LA INGLESA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
HELADO

14

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

POTAJE DE GARBANZOS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y
PATATA CALIU
YOGUR

20

SOPA DE LLUVIA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
TUMBET
FRUTA

21

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FRITO MALLORQUIN
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
GELATINA

23

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA
ASADA Y VINAGRETA DE QUESO
FRUTA

26

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

29

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

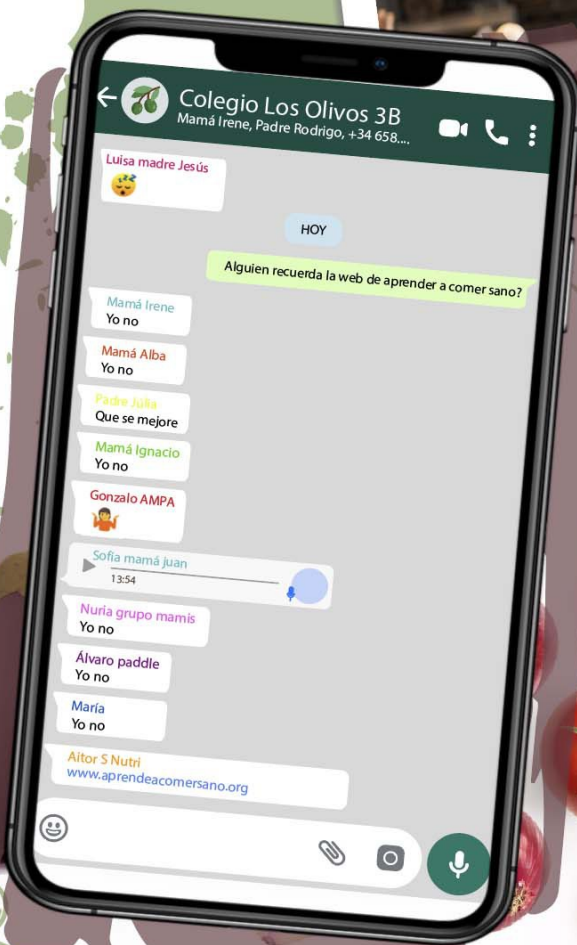
Grow
FOOD
BANKS

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.