

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETAS DE JAMÓN
CROQUETES DE PERNIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUTA
FRUITA

3 543 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 31 G.: 11

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBOSADA
CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBASSADA
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUTA
FRUITA

4 813 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
FIDEUÀ AMB VERDURES I PÈSOL, MONGETA TENDRA,
PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELATINA
GELATINA

5 686 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
EN LLIT DE PATATES
FRUTA
FRUITA

6 618 Kcal. P.: 28 HC.: 30 L.: 41 G.: 13

SOPA DE FIDEOS
SOPA DE FIDEUS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
PATATAS DADO
PATATES A DAUS
YOGUR
IÒGURT

9 613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
FILET DE PORC AMB SALSA DEMIGLACE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUTA
FRUITA

10 590 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 26 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
"GREIXERA" DE HUEVO
GREIXERA D'OU
FRUTA
FRUITA

11 670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

OCEANO PACIFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC)
AMB TOMÀQUET I CEBÀ
HELADO
GELAT

12 653 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

SOPA DE PESCADO
SOPA DE PEIX
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUTA
FRUITA

13 845 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLO AL HORNO
POLLASTRE AL FORN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUTA
FRUITA

16 681 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FRITURA FRUTTI DI MARE (Rabas, empanadillas de atún y patata marina)
FRITADA FRUTTI DI MARE (tires de calamar, crestes de tonyina i patata marina)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA

17 791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LLENTIES ESTOFADES
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

18 769 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7

ARROZ BRUT CON VERDURAS
ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBÀ
FRUTA
FRUITA

19 625 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
MERLUZA EN SALSA VERDE
LLUC AMB SALSA VERDA
GUISANTES
PÈSOLS
FRUTA
FRUITA

20 721 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 49 G.: 11

SOPA DE FIDEOS
SOPA DE FIDEUS
SAN JACOBO DE PAVO
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
HELADO
GELAT

23 843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
MACARRONS A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO ORLY
FILET D'ABADEJO ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
ENCIAM I COL LOMBARDA
FRUTA
FRUITA

24 685 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENSALADA VERDE
AMANIDA VERDA
FRUTA
FRUITA

25 743 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 58 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN
CREMA DE CARBASSÓ
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMATE Y MAÍZ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

26 811 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 49 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBOSADA
MONGETES BLANQUES AMB SOBASSADA
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
YOGUR
IÒGURT

27 551 Kcal. P.: 15 HC.: 63 L.: 18 G.: 2

SOPA DE AVE CON PASTA
SOPA D'AU AMB PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
GELATINA
GELATINA

30 770 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETES DE POLLASTRE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

31 600 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 13

VICHYSOISE
VICHYSOISE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA
HELADO
GELAT

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

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

2

PATATAS VIUDAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

3

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO DE CERDO
YOGUR

4

FIDEUA DE SETAS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
YOGUR

6

SOPA DE FIDEOS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR

10

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
CODITOS AL AJILLO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

12

SOPA DE PESCADO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
YOGUR

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL HORNO
YOGUR

16

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

17

PATATAS AL HORNO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS SALTEADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR

20

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

23

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
YOGUR

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

26

PATATAS VIUDAS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

27

SOPA DE AVE CON PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
YOGUR

30

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

31

VICHYSOISE
MAGRO DE CERDO
YOGUR

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

2

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

4

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
GELATINA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA
(ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ BRUT CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON
SOBRASADA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
GELATINA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

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

2

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE COLIFLOR
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

4

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
GELATINA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EN CAMA DE PATATAS
FRUTA

6

SOPA DE FIDEOS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
"GREIXERA" DE HUEVO
FRUTA

11

OCÉANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (TOMATE, MAÍZ Y ATÚN)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE PESCADO
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ BRUT CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

20

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
GELATINA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE PUERROS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

4

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
GELATINA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

6

SOPA DE FIDEOS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
"GREIXERA" DE HUEVO
FRUTA

11

OCEANO PACÍFICO: HAWAII
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA
(ECOLÓGICO) CON TOMATE Y CEBOLLA
HELADO

12

SOPA DE AVE CON PASTA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ BRUT CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

20

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

23

MACARRONES A LA ITALIANA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON
SOBRASADA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

27

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
GELATINA

30

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

31

VICHYSOISE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
HELADO

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

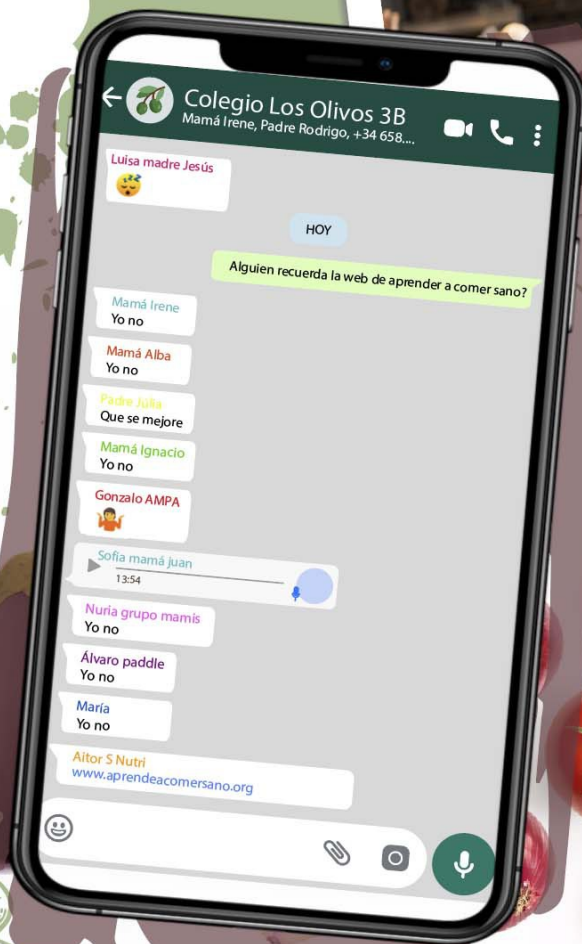
Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.