

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious  
**Skoolarest**

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

12 620 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO**  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
**TOMATE EN DADOS**  
DICED TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

13 764 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 5

**ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

19 742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

**LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS**  
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

20 785 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

**ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA**  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

26 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

**CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES**  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

27 710 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA**  
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
FRUIT

7 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

**MACARRONES A LA INGLESA**  
ENGLISH STYLE MACARONI  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**FRUTA**  
FRUIT

14 585 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 25 G.: 3

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS  
**GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL**  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
**FRUTA**  
FRUIT

21 575 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Y PATATA CALIU**  
MIXED BURGER WITH ONION AND CALIU POTATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

28 626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

**ARROZ GRATINADO CON VERDURAS**  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO**  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
**CALABACÍN AL HORNO**  
BAKED COURGETTE  
**FRUTA**  
FRUIT

8 623 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

**LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS**  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**YOGUR**  
YOGHURT

15 803 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO**  
BAKED HAM PORK STEAK  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA**  
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

22 537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

29 625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN STEAK IN SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

9 533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

**ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUI SANTES Y ZANAHORIA**  
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT  
**FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
**FRUTA**  
FRUIT

16 583 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS**  
ORGANIC HARICOT BEANS STEW  
**HUEVOS FRITOS CON PISTO**  
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE  
**FRUTA**  
FRUIT

23 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL**  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
**ENSALADA DE OTOÑO CON CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE QUESO**  
AUTUMN SALAD WITH ROASTED PUMPKIN AND CHEESE VINAIGRETTE  
**FRUTA**  
FRUIT

30 590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7

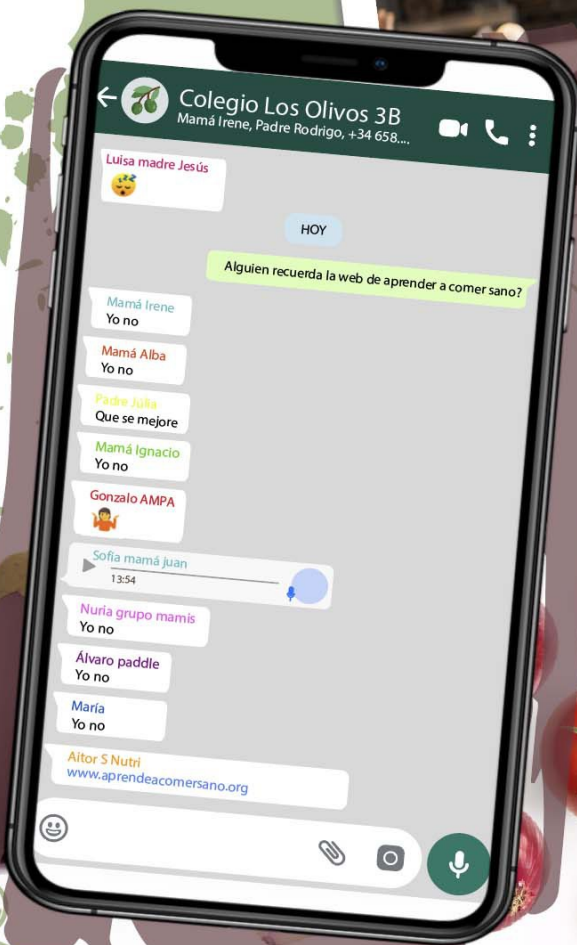
**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO**  
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET  
**FRUTA**  
FRUIT

**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.