

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

POLLO AL HORNO CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ARROZ

LACTEO

FRUTA

FRUTA

6

7

8

9

apre 10 acomersano.org

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y
PATATAS CON BERENJENA Y
CALABACIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATA ASADA

EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA
(lechuga, mezclum y aceitunas)

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

13

14

15

16

17

**DIA NO LECTIU
DE LLIURE
ELECCIÓ**

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y
VERDURAS

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y
aceitunas)

GUISO DE ALBONDIGAS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

20

21

22

23

24

CREMA DE CHAMPIÑONES

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CALDOSO

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, remolacha y
zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y
PIMIENTO ROJO

MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

27

28

29

30

31

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

BULLIT DE POLLO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y pepino)

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA
PANADERA

CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

**AQUI
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
3
ALERGENOS**

**grow FOOD
BANKS**

**COMPASS
GROUP** | **Scolarest**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

**Aquí
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

**¡VIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
EVOLUTION**

**SABOREANDO
LOS
MARES**

**grow FOOD
BANKS**

COMPASS GROUP | Scolarest

**DIA NO LECTIU
DE LLIURE
ELECCIÓ**

			1	2	3
			CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
			TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
			LACTEO	FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS	
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

grow
FOOD
BANKS

COMPASS
GROUP | Scolarest

			1	2	3
		CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE VERDURAS	
		ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ	
		LACTEO	FRUTA	FRUTA	
6	7	8	9	10	
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
13	14	15	16	17	
DIA NO LECTIU DE LLIURE ELECCIÓ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	GARBANZOS ALIÑADOS	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23	24	
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	ESTOFADO DE PAVO	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
27	28	29	30	31	
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
BULLIT DE POLLO	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	