

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Junio - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

2

COMIDA SIN REVOLUCIÓN
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

8

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

□

□

□

□

□

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De 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.

COMPASS | Scolaest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

7

8

9

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COUFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

14

15

16

17

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

CREMA DE GUIANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Dr. 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

□

□

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COUFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

8

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUIANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

□

□

□

□

□

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Dr. Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

GROW FOOD BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Cuidados 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

1

ACELGAS REHOGADAS
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

2

¡JORNADA SIN ALÉRGICOS!
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA ALEMANA
TERNERA EN SALSA
YOGUR

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUI SADAS SIN TOMATE
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

¡MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!
ENSALADA VARIADA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

Aquí se cocina
100% con
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuicinas
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

□

□

1

ACELGAS REHOGADAS
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA ALEMANA
TERNERA EN SALSA
YOGUR

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

□

□

□

□

□

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Curriculo
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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

2

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

8

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

PANACHE DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

~~MEÑE ESPECIAL AL DÍA DE LOS~~
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
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

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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

2

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR DESNATADO

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSAS DE CÚRCUMA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
TERNERA EN SALSAS
YOGUR DESNATADO

14

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUI SANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VARIADA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Carnívoro Skoolarest

ICONVIÉRTETE 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

1

2

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

4

COMIDA SIN REVOLUCIÓN
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
HELADO

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

14

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

16

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

18

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE JUNIO
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO

21

22

23

24

25

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

De Curious arest skool

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

□

□

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

2

~~ENSALADA EN REVOLUCIÓN~~
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y PATATA MARINA
FRUTA

3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON
PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

8

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

13

ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON
PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

20

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE GUISANTES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

24

~~MENU ESPECIAL FIN DE CURSO~~
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

□

□

□

□

□

Aquí se
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De 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.