

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

5

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

15

MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
PIZZA VEGETAL  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

POTAJE DE LENTEJAS  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON  
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO ASADO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) EMPANADILLAS DE ATÚN LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) PIZZA FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
PIZZA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

POTAJE DE LENTEJAS  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON  
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

24

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA  
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MACARRONES CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO Y VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA) LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PATATAS CON PIMIENTOS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO LÁCTEO	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO Y VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA) ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO PATATAS DADO LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) PIZZA FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) EMPANADILLAS DE ATÚN LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> MACARRONES CON TOMATE GUIISO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) EMPANADILLAS DE ATÚN LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA</b> MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GUISO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

## OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

### FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

### VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

### PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmón	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

## RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día