

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 YOGUR DESNATADO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON TOMATE GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	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 ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS ENSALADA ILUSTRADA YOGUR DESNATADO	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 YOGUR DESNATADO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR DESNATADO
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 ABADJO 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 100g (2R) CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 50g (1R) LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO (1R)	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA (PATATA100g (2R)) TORTILLA DE PATATA CON SALSA 120g (1R) ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (1R)	4 SOPA DE COCIDO (45g FIDEOS 1R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R)	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO 80g (2R) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R)
8 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 30g (1R) FRUTA (1R)	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 150g (3R) TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO (1R)	10 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) POLLO ASADO PATATA ASADA 50g (1R) FRUTA (1R)	11 ARROZ CON TOMATE 120g (3R) MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO (1R)	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) 100g (2R) EMPANADILLAS DE ATÚN 50g (1R) LECHUGA FRUTA (1R)
15 PAELLA DE VERDURAS 120g (3R) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R)	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 150g (3R) POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO (1R)	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) 90g (2R) PIZZA 40g (1R) FRUTA (1R)	18 SOPA DE COCIDO (45g FIDEOS 1R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R)	19 JUDÍAS VERDES CON PATATA100g (2R) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R)
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 135g (3R) ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (1R)	23 POTAJE DE LENTEJAS 100g (2R) ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS 30g (1R) ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO (1R)	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 120g (3R) POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (1R)	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA100g (2R)) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO PATATAS FRITAS 30g (1R) LÁCTEO (1R)	26 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) TORTILLA DE PATATAS 120g (1R) LECHUGA FRUTA (1R)
29 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R)	30 SOPA DE COCIDO (45g FIDEOS 1R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R)			

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 100g (2R) CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 50g (1R) LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA (PATATA100g (2R)) TORTILLA DE PATATA CON SALSA 120g (1R) ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	4 SOPA DE COCIDO (45g FIDEOS 1R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO 80g (2R) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
8 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 30g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 150g (3R) TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	10 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) POLLO ASADO PATATA ASADA 50g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	11 ARROZ CON TOMATE 120g (3R) MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) 100g (2R) EMPANADILLAS DE ATÚN 50g (1R) LECHUGA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
15 PAELLA DE VERDURAS 120g (3R) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 150g (3R) POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) 90g (2R) PIZZA 40g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	18 SOPA DE COCIDO (45g FIDEOS 1R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	19 JUDÍAS VERDES CON PATATA100g (2R) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 135g (3R) ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	23 POTAJE DE LENTEJAS 100g (2R) ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS 30g (1R) ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 120g (3R) POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA100g (2R)) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO PATATAS FRITAS 30g (1R) LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	26 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) TORTILLA DE PATATAS 120g (1R) LECHUGA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
29 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	30 SOPA DE COCIDO (45g FIDEOS 1R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)			

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 100g (2R) CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 100g (2R) LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA (PATATA100g (2R)) TORTILLA DE PATATA CON SALSA 240g (2R) ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	4 SOPA DE COCIDO (90g FIDEOS 2R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO 120g (3R) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
8 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 60g (2R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 200g (4R) TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	10 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) POLLO ASADO PATATA ASADA 100g (2R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	11 ARROZ CON TOMATE 160g (4R) MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) 100g (2R) EMPANADILLAS DE ATÚN 100g (2R) LECHUGA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
15 PAELLA DE VERDURAS 160g (4R) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 200g (4R) POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) 90g (2R) PIZZA 80g (2R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	18 SOPA DE COCIDO (90g FIDEOS 2R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	19 JUDÍAS VERDES CON PATATA100g (2R) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO 60g (2R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 180g (4R) ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	23 POTAJE DE LENTEJAS 100g (2R) ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS 60g (2R) ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 160g (4R) POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA100g (2R)) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO PATATAS FRITAS 60g (2R) LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	26 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) TORTILLA DE PATATAS 240g (2R) LECHUGA FRUTA (1R) PAN 20g (1R)
29 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 60g (2R) FRUTA (1R) PAN 20g (1R)	30 SOPA DE COCIDO (90g FIDEOS 2R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50g(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)			

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 100g (2R) CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 100g (2R) LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO (1R) PAN 40g (2R)	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA (PATATA100g (2R)) TORTILLA DE PATATA CON SALSA 240g (2R) ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	4 SOPA DE COCIDO (90g FIDEOS 2R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100g (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO 120g (3R) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 30g (1R) FRUTA (1R) PAN 40g (2R)
8 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 60g (2R) FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 200g (4R) TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO (1R) PAN 40g (2R)	10 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) POLLO ASADO PATATA ASADA 100g (2R) FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	11 ARROZ CON TOMATE 160g (4R) MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO (1R) PAN 40g (2R)	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) 100g (2R) EMPANADILLAS DE ATÚN 100g (2R) LECHUGA FRUTA (1R) PAN 40g (2R)
15 PAELLA DE VERDURAS 160g (4R) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 200g (4R) POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO (1R) PAN 40g (2R)	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) 90g (2R) PIZZA 80g (2R) FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	18 SOPA DE COCIDO (90g FIDEOS 2R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100g (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)	19 JUDÍAS VERDES CON PATATA100g (2R) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO 60g (2R) FRUTA (1R) PAN 40g (2R)
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 180g (4R) ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	23 POTAJE DE LENTEJAS 100g (2R) ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS 60g (2R) ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO (1R) PAN 40g (2R)	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 160g (4R) POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA100g (2R)) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO PATATAS FRITAS 60g (2R) LÁCTEO (1R) PAN 40g (2R)	26 SOPA DE FIDEOS (90g FIDEOS 2R) TORTILLA DE PATATAS 240g (2R) LECHUGA FRUTA (1R) PAN 40g (2R)
29 CREMA DE VERDURAS (PATATA100g (2R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO 60g (2R) FRUTA (1R) PAN 40g (2R)	30 SOPA DE COCIDO (90g FIDEOS 2R) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100g (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50g(1R) Y REPOLLO LÁCTEO (1R) PAN 20g (1R)			

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 ENSALADA VERDE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	9 PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ BLANCO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON SOFRITO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
22 ESPIRALES AL AJILLO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE 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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 YOGUR DESNATADO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON TOMATE GUISO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	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 ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS ENSALADA ILUSTRADA YOGUR DESNATADO	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 YOGUR DESNATADO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR DESNATADO
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO			

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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TEMPURA DE VERDURAS 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 VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ASADO DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON TOMATE COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA FRUTA	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS TEMPURA DE ALCACHOFA, ZANAHORIA Y CALABACIN CON SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA GUISANTES ENCEBOLLADOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR BURRITOS VEGETARIANOS 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 LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) POSTRE VEGETAL DE SOJA			

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
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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	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 PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON TOMATE PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 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 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 PASTA CON CALDO VEGETAL 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 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

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 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
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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 NO LECTIVO	2 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	3 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	9 PATATAS CON PIMIENTOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	12 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL
15 ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
22 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE ABADAJE EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	23 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	24 ARROZ BLANCO POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL			

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
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
ABADEJO AL HORNO
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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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
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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE GUISO 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 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 SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA
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 POSTRE VEGETAL DE SOJA			

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) 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 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

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)
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

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 NO LECTIVO	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 FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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 PATATAS CON PIMIENTOS 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 MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO 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 FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) 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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO 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 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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 NO LECTIVO	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 CALDO DE VERDURA POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ESPINACAS CON PATATAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
15 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA PATATAS SALTEADAS CON VERDURA GUISO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 CREMA DE VERDURAS FILETE DE ABADJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 CALDO DE VERDURA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 CALDO DE VERDURA 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

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
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 CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LÁCTEO

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
LÁCTEO

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

CALABACÍN A LA PROVENZAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
CALABACÍN
LÁCTEO

24

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
LÁCTEO

26

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

29

CREMA DE CALABACÍN
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	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 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO 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 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 NO LECTIVO	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 PATATAS CON PIMIENTOS 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

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
FRUTA

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
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

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
FRUTA

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
GUIISO DE CERDO A LA ITALIANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
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

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
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

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

NO LECTIVO

2

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

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
FRUTA

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
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

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
FRUTA

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
GUIISO DE CERDO A LA ITALIANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
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

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
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

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 NO LECTIVO	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 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 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) 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 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	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 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 MACARRONES CON TOMATE EMPANADILLAS DE ATÚN 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 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 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 NO LECTIVO	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 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 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PIZZA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN 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 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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

NO LECTIVO

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 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

PATATAS CON PIMIENTOS
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
EMPANADILLAS DE ATÚN
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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

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
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 NO LECTIVO	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 ABADEJO AL HORNO 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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 NO LECTIVO	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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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

NO LECTIVO

2

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
FRUTA

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
FRUTA

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
FRUTA

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
FRUTA

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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
FRUTA

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
FRUTA

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
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

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
FRUTA

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 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
FRUTA

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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

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
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

15

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

16

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GUIISO 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
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 NO LECTIVO	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	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 COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	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 FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	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 FRUTA	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO Y VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA) ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA			

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 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	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 CON TOMATE 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 ARROZ CON 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 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GUIZO 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 CON PATATAS DADO Y VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA) ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ARROZ CON VERDURAS 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 CON TOMATE 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

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

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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
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
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA VERDE
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
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
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 VERDE
LÁCTEO

24

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ENSALADA VERDE LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON SOFRITO PIZZA CARBONARA 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 AL AJILLO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA VERDE LÁCTEO	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE 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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TEMPURA DE VERDURAS 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 VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) LÁCTEO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE VERDURAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ASADO DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA MACARRONES CON TOMATE PIZZA VEGETAL FRUTA	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS TEMPURA DE ALCACHOFA, ZANAHORIA Y CALABACIN CON SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA GUISANTES ENCEBOLLADOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR BURRITOS VEGETARIANOS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS LECHUGA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) LÁCTEO			

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

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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
		Uva	
		Fresa	
		Granada	

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