

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

828 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
LÁCTEO
DAIRY

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

4

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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

5

856 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE
TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
AND BUTTER POTATOES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

8

650 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 14

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

753 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

10

663 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

11

814 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

12

769 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 7

MAR ROJO: EGIPTO

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
SHORBAT ADDAS (LENTILS SOUP)
MACARONI BECHAMEL
MACARONI BECHAMEL
FRUTA
FRUIT

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

782 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

17

630 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA
BARBACOA
FISHBURGUER "PEZCONOCIDOS" WITH CHEESE AND
BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

18

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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

19

578 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

714 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 43 G.: 13

DIA DEL LIBRO

POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW
DUELOS Y QUEBRANTOS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH
BACON AND CHORIZO
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
LÁCTEO
DAIRY

24

660 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 11

STOP FOOD WASTE

GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON
PICATOSTES
CARROT, RICE AND POTATO CREAM WITH CROUTONS
ROPA VIEJA
"ROPA VIEJA"
HELADO
ICE CREAM

25

577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

26

811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ THAI
THAI RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

29

591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30

641 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y
CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND
POTATO
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR DESNATADO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

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 (120g 10g P)
TEMPURA DE VERDURAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA FRANCESA (80g 10g P)
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA(50g 2g P) CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS (100g 8g P)
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO (225g 5g P)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA (65g 5g P)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE (130g 10g P)
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (65g 5g P)
HUEVOS REVUELTOS (40g 5g P)
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE VUERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) (130g 10g P)
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE (225g 5g P)
TORTILLA FRANCESA (40g 5g P)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) (60g 5g P)
MACARRONES CON VERDURAS (125g 5g P)
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS (225g 5g P)
TORTILLA FRANCESA (40g 5g P)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 120g 10g P)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE (125g 5g P)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA(65g 5g P)
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

SOPA DE PASTA (50g 2g P) CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS (100g 8g P)
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA (130g 10g P)
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (125g 5g P)
HUMMUS (65g 5g P)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS (60g 5g P)
HUEVOS REVUELTOS (40g 5g P)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS (130g 10g P)SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS (120g 10g P)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI (225g 5g P)
TORTILLA FRANCESA (40g 5g P)
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA (130g 10g P)
FRUTA

30

SOPA DE VERDURAS
RHUEVOS REVUELTOS (80g 10g P)
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES CON VERDURAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE VERDURAS PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA 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 DÍA DEL LIBRO VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES CON ATÚN
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR DESNATADO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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
GARBANZOS CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES CON VERDURAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
HUMMUS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

RECETA FISH REVOLUTION
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PATATAS EN SALSA VERDE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AL AGLIAJO
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES AL AJILLO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS EN SALSA VERDE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, BACON Y CALABACÍN
HELADO

25

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

26

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

30

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	CREMA DE PUERRO Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8	9	10	11	12
BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15	16	17	18	19
PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22	23	24	25	26
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN TOMATE)
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
MACARRONES SALTEADOS
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

LENTEJAS HERVIDAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AL AGLIAJO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 GARBANZOS CON VERDURA, PATATAS Y POLLO LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARRONES CON ATÚN FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURA, PATATAS Y POLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN TOMATE) ENSALADA VERDE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE VERDURAS MACARRONES SALTEADOS FRUTA
15 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA VERDE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES AL AGLIAJO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES AL AJILLO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ENSALADA VERDE LÁCTEO			



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
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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 COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
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

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	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 LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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 COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA VERDE LÁCTEO	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA ENSALADA VERDE LÁCTEO
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS LÁCTEO	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL LÁCTEO
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA VERDE LÁCTEO	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO LÁCTEO
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE LÁCTEO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LÁCTEO	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ENSALADA VERDE 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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS LONGANIZAS AL HORNO ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
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 FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
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

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
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 FISH REVOLUTION
PATATAS CON PIMIENTOS
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE NATURAL
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS LONGANIZAS AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA TOMATE Y MAÍZ 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
LÁCTEO

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 SIN TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

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

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

PURÉ DE PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
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

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

25

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

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

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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 CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
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
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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 CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
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
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
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
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 SIN TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

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

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
LÁCTEO

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

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

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE VERDURAS PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	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 DÍA DEL LIBRO VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE VERDURAS MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			



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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8	9	10	11	12
BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15	16	17	18	19
PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22	23	24	25	26
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			



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
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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 COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			



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
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
 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,
 MORTILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
 LÁCTEO

5

RECETA FISH REVOLUTION
 ARROZ PILAF MEDITERRANEO
 ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
 SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
 MANTEQUILLA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
 HUEVOS FRITOS
 PATATAS FRITAS
 LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA Y REMOLACHA
 FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
 SALMÓN A LA NARANJA
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
 MACARONI BECHAMEL
 FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA CON QUESO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
 TALLARINES CON TOMATE
 FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
 SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
 PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
 MORTILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
 LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
 HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
 POCHADA
 PATATAS DADO
 FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
 POTAJE DE LENTEJAS
 DUELOS Y QUEBRANTOS
 ENSALADA ILUSTRADA
 LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
 GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
 CON PICATOSTES
 ROPA VIEJA
 HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
 POLLO AL AJILLO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
 PAN
 ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
 REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
 CALABACÍN Y CEBOLLA
 TOMATE Y MAÍZ
 LÁCTEO

aprende
 a comer
 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
NATILLAS

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LONGANIZAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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 A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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 COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
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

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES CON ATÚN
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

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

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
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 FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) 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 FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 STOP FOOD WASTE PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ROPA VIEJA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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 A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8	9	10	11	12
BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15	16	17	18	19
PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22	23	24	25	26
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			



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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA ENSALADA VERDE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA VERDE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ENSALADA VERDE LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA
CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
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 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA 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 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN TOMATE) ENSALADA VERDE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE VERDURAS MACARRONES SALTEADOS FRUTA
15 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA VERDE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES AL AGLIAJO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES AL AJILLO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ENSALADA VERDE 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
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
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

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
TOMATE EN DADOS
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

12

MAR ROJO: EGIPTO
CREMA DE VERDURAS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
NATILLAS

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
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

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

PESCADOS

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

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día