

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

6 784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7 808 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

LÁCTEO
DAIRY

8 507 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

9 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

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

HELADO
ICE CREAM

10 617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y
MENESTRA DE VERDURA
HORSE MACKEREL WITH GREEN ASPARAGUS OIL AND
VEGETABLE STEW

FRUTA
FRUIT

13 597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

14 738 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP

ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

15

FESTIVO

16 667 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 29 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW

LÁCTEO
DAIRY

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
RICE FRIED CHINESE STYLE

POLLO AGRIDULCE
SWEET AND SOUR CHICKEN

ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD

FRUTA
FRUIT

20 734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)

PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21 615 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

MAGRO DE CERDO
PORK STEW

ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

LÁCTEO
DAIRY

22 764 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

24 662 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 11

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASÁDO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

28 800 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

29 754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

FISHPIZZA A LA BARBACOA
BBQ FISHPIZZA

PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30 681 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 13

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

LÁCTEO
DAIRY

31 588 Kcal. P.: 11 HC.: 64 L.: 22 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
YOGUR DESNATADO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS (120g 10g P) VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS(225g 5gP) TORTILLA FRANCESA (40g 5g P) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) (130g 10g P) LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA (50g 2g P) CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS(100g 8g P) , PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA (125g 5g P) TORTILLA FRANCESA (40g 5g P) FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA (80g 10g P) LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA(50g 2g P) CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA(65g 5g P) PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (65g 5g P) HUEVOS REVUELTOS (40g 5g P) FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO (225g 5g P) HUMMUS (65g 5g P) ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (125g 5g P) (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) BERENJENA RELLENA CON LEGUMBRETA (65g 5g P) TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL (130g 5g P) ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO (225g 5g P) TORTILLA FRANCESA (40g 5g P) PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS (120g 10g P) TEMPURA DE VERDURAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS TORTILLA FRANCESA (80g 10g P) ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE(125g 5g P) HUEVOS REVUELTOS (40g 5g P) LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (130g 10g P) TEMPURA DE VERDURAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) BURRITOS VEGETARIANOS (GARBANZOS) (130g 10g P) FRUTA	30 SOPA DE PASTA(50g 2g P) CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA(65g 5g P) ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ (225g 5g P) CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA (65g 5g P) FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y
MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
YOGUR DESNATADO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
YOGUR DESNATADO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL
Y LEGUMBRETA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
BURRITOS VEGETARIANOS
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y
LEGUMBRETA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) NUGGETS DE POLLO ENSALADA VERDE FRUTA	7 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO JUREL AL HORNO FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> TALLARINES TRES DELICIAS CON MAÍZ, GUISANTES Y GAMBITAS POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LÁCTEO	22 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
27 CODITOS AL AJILLO REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS AL AJILLO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO A LA PLANCHA
ARROZ SALTEADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS TEMPURA DE VERDURAS LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA MARINA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE PATATAS FRITAS LÁCTEO	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE LÁCTEO	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
CODITOS AL AJILLO REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS NATILLAS	SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
 SOPA DE COCIDO ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO
 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO
 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO
 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA CHINA FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA
 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO
 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA
 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO
 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO
 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS
 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO
 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS VAPOR
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27 28 29 30 31

JORNADA FISH REVOLUTION

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO
 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO
 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO
 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA
 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO
 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO
 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS A LA NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO
 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS
 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO
 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y
MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS,
TOMATE Y PIMIENTO
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA COMPLETA (TOMATE, ATÚN,
ESPÁRAGOS Y ACEITUNAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PATATAS CON PIMIENTOS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	<u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	FESTIVO	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	<u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	<u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	<u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	FESTIVO	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	<u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	<u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ BLANCO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ESPINACAS CON PATATAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
JUREL AL HORNO
FRUTA

13

CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ BLANCO
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

14

15

16

17

FESTIVO

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

28

29

30

31

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	<u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	FESTIVO	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS EN SALSAS VERDES ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA	<u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	<u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ BLANCO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
JUREL AL HORNO
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
PATATAS EN SALSA VERDE
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ BLANCO
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow FOOD
BANKS**

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO
 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO
 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO
 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA CHINA FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO FRUTA
 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO
 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA
 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO
 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO
 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS NATILLAS
 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO
 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MÍERCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

28

29

30

31

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
 SOPA DE COCIDO ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA
 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO
 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA
 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA CHINA FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA
 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA
 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA
 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA
 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA
 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
NATILLAS

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	<u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	FESTIVO	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	<u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27	28	29	30	31
CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	<u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA



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 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13 14 15 16 17

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
LÁCTEO

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS AL AJILLO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE NATURAL LÁCTEO	8 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CABEZADA DE CERDO EN SALSA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS EN SALSA VERDE ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO POLLO AL LIMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA REVUELTO DE QUESO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.



FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			Uva
			Fresa
			Granada

VERDURAS

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

PESCADOS

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

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día