

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE
LÁCTEO

7

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS AL AJILLO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN
TOMATE)
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUIANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

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

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

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

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

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

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

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

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
LÁCTEO

7

ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

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

20

JORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
Y VERDURAS (ZANAHORIA Y PIMIENTO)
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

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

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA, CEBOLLA)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUIANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

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

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
NATILLAS

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PISTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
FRUTA

20

**JORNADA GASTRONÓMICA
FRANCESA**
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

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

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

