

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	14 ARROZ CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	21 ARROZ CON CALABACÍN POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
27 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ BLANCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS DADOS DE RAPE EN SALSA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS TOSTAS DE YORK Y QUESO ENSALADA VERDE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN Salsa (SIN TOMATE) FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE CALABACÍN FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE ENSALADA VERDE LÁCTEO
27 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO SALMÓN AL HORNO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TEMPURA DE VERDURAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DADOS DE RAPE EN SALSA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

10

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

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA MARGARITA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS  
A LA JARDINERA  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
CON TALLARINES A LA SOJA  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
LÁCTEO

27

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LÁCTEO

29

SOPA MINSTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

10

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

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA MARGARITA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS  
A LA JARDINERA  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
CON TALLARINES A LA SOJA  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
LÁCTEO

27

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LÁCTEO

29

SOPA MINSTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DADOS DE RAPE EN SALSA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSAS PATATAS DADO FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DADOS DE RAPE EN SALSAS FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DADOS DE RAPE EN SALSA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DADOS DE RAPE EN SALSA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE AGUJA EN SALSAS PATATAS DADO FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES MAGRO EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>NO LECTIVO</b>	8 BRÓCOLI CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	16 <b>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS DADOS DE RAPE EN SALSA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <b>"DÍA DE LA PAZ"</b> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE AGUJA EN SALSAS FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINISTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE AGUJA EN SALSAS FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES LÁCTEO
27 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS LÁCTEO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

10

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

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON  
TOMATE Y ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

SOPA MINSTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

