

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ROLLITOS DE PRIMAVERA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA
FRUTA

5

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

17

COLIFLOR CON PATATAS
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
 LECHUGA Y PEPINO
 LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
 TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
 ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
 LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 LÁCTEO

10

VICHYSOISE
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
 HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
 FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
 PAELLA DE VERDURAS
 SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
 LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
 TORTILLA DE ATÚN
 LECHUGA
 LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
 MERLUZA REBOZADA
 MENESTRA DE VERDURAS
 FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
 SAN JACOBO DE PAVO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
 SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA COMPLETA
 HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ESPINACAS CON PATATAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

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

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE COLIFLOR
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE COLIFLOR
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ESPINACAS CON PATATAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
 LECHUGA Y PEPINO
 LÁCTEO

3

ACELGAS CON PATATAS
 CROQUETAS DE JAMÓN
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
 TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
 ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
 LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 LÁCTEO

10

VICHYSOISE
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
 HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
 FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
 PAELLA DE VERDURAS
 SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
 LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
 TORTILLA DE ATÚN
 LECHUGA
 LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
 MERLUZA REBOZADA
 MENESTRA DE VERDURAS
 FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
 SAN JACOBO DE PAVO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
 SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA COMPLETA
 HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

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

5

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE COLIFLOR
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
 LECHUGA Y PEPINO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
 ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE COLIFLOR
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
 HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
 FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
 PAELLA DE VERDURAS
 SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
 TORTILLA DE ATÚN
 LECHUGA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
 MERLUZA REBOZADA
 MENESTRA DE VERDURAS
 FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
 SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA
FRUTA

5

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
LÁCTEO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
LÁCTEO

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

