

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS HERVIDAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON MEMBRILLO DULCE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE NATURAL
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y
OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS