

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

ARROZ CON CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

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

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO EN SALSA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

7

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
SALMÓN ENCEBOLLADO
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ CON POLLO
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR NATURAL

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
HUEVOS CON SAMFAINA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

25

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR NATURAL

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
YOGUR NATURAL

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR NATURAL

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR NATURAL

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
YOGUR NATURAL

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR NATURAL

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR NATURAL

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

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

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

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

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

7

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ CON POLLO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CAMELIZADA
YOGUR

14

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ CON BERENJENA
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

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

28

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

29

ESPINACAS CON PATATAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

20

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

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

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

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

27

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

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

ESPAGUETIS SALTEADOS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
LÁCTEO

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

ESPIRALES SALTEADOS
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
LÁCTEO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

20

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

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS