

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

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

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN Salsa
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

NO LECTIVO

ARROZ BLANCO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

7

8

9

10

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

14

15

16

17

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
YOGUR

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

1

2

3

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

9

PATATAS EN SALSA VERDE
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

7

8

9

10

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

14

15

16

17

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

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

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA O POSTRE VEGETAL

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
FRUTA O POSTRE VEGETAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
CALABACÍN COCIDO
FRUTA

6

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

9

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIA
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ACELGAS CON PATATAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

COLIFLOR SALTEADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CON CALABACÍN
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
FRUTA

9

PATATAS EN SALSA VERDE
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

PATATAS CON PIMIENTOS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS