

**C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, FRUTA SEGÚN LISTADO NI LECHE DE CABRA NI OVEJA

**Mayo - 2024**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS AL AJILLO REVUELTO DE CALABACÍN LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 <b>NO LECTIVO</b>	31 <b>NO LECTIVO</b>

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

**C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, PIPAS, FRUTA SEGÚN LISTADO NI ZUMOS ENVASADOS

**Mayo - 2024**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ABADEJO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

**C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta:** SIN GLUTEN, LACTOSA, AZÚCAR NI DERIVADOS (CAMBIAR YOGUR POR CERO AZUCARES)

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CHINA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO REVUELTO DE CALABACÍN LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
LÁCTEO

8

ACELGAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
HELADO

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LÁCTEO

17

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

24

BRÓCOLI REHOGADO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
HELADO

10

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

15

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
LÁCTEO

17

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

20

ESPIRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ESTOFADO DE TERNERA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

24

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CROQUETAS VARIADAS  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
HELADO

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS  
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

20

21

22

23

24

ESPIRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
ESTOFADO DE TERNERA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

27

28

29

30

31

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CROQUETAS VARIADAS  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN MERO NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN PATATA, HUEVO NI PASTA

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS HERVIDAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES AL NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA BONIATO EN PURE FRUTA	9 CALDO DE VERDURA GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE REPOLLO HELADO	10 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	14 CALDO DE VERDURA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 BRÓCOLI CON PUERRO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
20 COLIFLOR CON CALABACÍN SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS HERVIDAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) FILETE DE MERLUZA AL HORNO BONIATO ASADO FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN PESCADO NI MARISCO

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
HELADO

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

20

21

22

23

24

ESPIRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
ESTOFADO DE TERNERA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

27

28

29

30

31

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CROQUETAS VARIADAS  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN PLÁTANO, MELÓN NI FRUTAS TROPICALES

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN PLV, HUEVO NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

**C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta:** SIN PLV, HUEVO, MELOCOTÓN NI FRUTOS SECOS

**Mayo - 2024**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS AL AJILLO REVUELTO DE CALABACÍN LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN SALSAS QUE CONTENGAN LECHE

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



C. ARENALES ARROYOMOLINOS - Dieta: SIN SANDÍA NI TOMATE NATURAL

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS SALTEADOS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE LÁCTEO	17 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA VERDE FRUTA
20 ESPIRALES SALTEADOS SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS CALABACÍN A LA PROVENZAL FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS AL AJILLO REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA CHINA FRUTA
20 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ASADO DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 BRÓCOLI REHOGADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS VARIADAS LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS