

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

12

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	26 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS 100G 2R ESTOFADAS CON PATATA 65G 1R
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 50G 3R
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA (PATATAS 130G 2R)
TORTILLA DE PATATA 240G 2R CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

4

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G 1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZO 110G 2R, MORCILLO, POLLO, PATATA 65G 1R Y REPOLLO
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

5

ARROZ 120G 3R CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO 150G 1R
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

8

BRÓCOLI GRATINADO (BECHAMEL 100G 1R)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS 90G 3R
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

9

ALUBIAS BLANCAS 110G 2R CON VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

10

SOPA DE FIDEOS (PASTA 90G 2R)
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
PATATA ASADA 70G 2R
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

11

ARROZ 160G 4R EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

12

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO 80G 2R
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

15

PAELLA DE VERDURAS (ARROZ 160G 4R)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

16

LENTEJAS 100G 2R GUIADAS CON ZANAHORIA (PATATAS 130G 2R)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA 50G 0,5R
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO 1R
PAN 30G 1,5R

17

MACARRONES 180G 4R CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

18

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G 1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZO 110G 2R, MORCILLO, POLLO, PATATA 65G 1R Y REPOLLO
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN (PATATAS 130G 2R)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 100G 2R
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

22

ESPIRALES 135G 3R CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA 150G 1R
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

23

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE LETRAS 90G 2R
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS DADO 60G 2R
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

24

ARROZ 160G 4R CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

25

ALUBIAS BLANCAS 110G 2R ESTOFADAS (PATATAS 130G 2R)
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO 50G 1R
PAN 40G 2R

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATAS 195G 3R)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO 150G 1R
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

29

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 195G 3R) CON COSTRONES DE PAN 20G 1R
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA 1R
PAN 40G 2R

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS 110G 2R (PASTA 90G 2R)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO 1R
PAN 40G 2R

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	26 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
PEPINO
YOGUR NATURAL

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
YOGUR NATURAL

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
SALMÓN AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

12

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
YOGUR NATURAL

16

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
YOGUR NATURAL

17

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

22

ESPIRALES SALTEADOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
YOGUR NATURAL

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

24

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
PEPINO
YOGUR NATURAL

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	26 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	26 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

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)

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ FRUTA			

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

NO LECTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS EN Salsa VERDE
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

ARROZ CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI CON PUERRO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	10 CALDO DE VERDURA PECHUGA DE POLLO EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO ASADO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA) POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES AL NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ALCACHOFAS CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO CALDO DE VERDURA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	26 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	30 CALDO DE VERDURA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS

HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON Salsa
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN Salsa
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

ACELGAS REHOGADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

12

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

17

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
LÁCTEO

24

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

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

BRÓCOLI REHOGADO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO EN SALSA FRUTA	11 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LÁCTEO	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 CREMA DE JUDÍAS VERDES CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA ANDALUZA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO LÁCTEO	24 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN HELADO	26 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LÁCTEO			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS