

# C. ARENALES ARROYOMOLINOS - ESCUELA INFANTIL

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

NUGGETS DE POLLO  
CHICKEN NUGGETS

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

7 805 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA  
LETTUCE

LÁCTEO  
DAIRY

8 657 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES

PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

9 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE  
STEW

HELADO  
ICE CREAM

10 823 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
BREADED HAKE FILLET

MENESTRA DE VERDURAS  
MIXED VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

13 580 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

14 648 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 14

SOPA CASERA DE AVE  
HOME STYLE CHICKEN SOUP

ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
GRANDMA'S MEATBALLS

ZANAHORIA RALLADA  
GRATED CARROT

LÁCTEO  
DAIRY

15 690 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

16 667 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 29 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS  
PORK, PEA AND CARROT STEW

LÁCTEO  
DAIRY

17 880 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE POLLO EMPANADO  
BREADED CHICKEN STEAK

ENSALADA CHINA  
CHINESE SALAD

FRUTA  
FRUIT

20 732 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA  
Y HIERBAS  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

21 758 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

ESTOFADO DE TERNERA  
BEEF STEW

ZANAHORIA EN RODAJAS  
SLICED CARROTS

LÁCTEO  
DAIRY

22 782 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

23 815 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO  
DAIRY

24 593 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 38 G.: 6

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE 'SAN JACOBO' OF BAKED

ARROZ BLANCO  
WHITE RICE

FRUTA  
FRUIT

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE PASTA

REVUELTO DE QUESO  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA  
FRUIT

28 777 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS VARIADAS  
CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO  
DAIRY

29 431 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30 NO LECTIVO

31 NO LECTIVO

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
20 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	31 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

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 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
20 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	31 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	7 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	8 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	10 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
13 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	14 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	15 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	17 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
20 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	21 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	22 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	24 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
27 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	28 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	29 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	31 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW FOOD  
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

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 ASADO DE 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 MACARRONES 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 COLIFLOR CON CALABACÍN 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 CALABACÍN EN DADOS CON 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 PATATA ASADA 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 ABADEJO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EMPANADO BERENJENAS ASADAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	15 MACARRONES 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 LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA VERDE 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 DE ESPINACAS 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 MACARRONES 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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS 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 MACARRONES 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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS 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 (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 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 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS 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 AL HORNO 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 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 LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS (ECOLÓGICO) 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 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



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 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 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



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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO A LA PLANCHA 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 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 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA LÁCTEO	8 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO 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 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 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 EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> 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 ABADEJO A LA PLANCHA 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 SECRETO A LA PLANCHA 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 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 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 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA 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 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO 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 FILETE DE MERLUZA EMPANADO 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 EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS SALTEADAS CON VERDURA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO 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 CREMA 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 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO 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 FILETE DE MERLUZA EMPANADO 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 EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS SALTEADAS CON VERDURA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO 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 CREMA DE 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 MACARRONES 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 GUI SANTES 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 PATATAS CON PIMIENTOS 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 ABADEJO REBOZADO 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 MACARRONES 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 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 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

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 MACARRONES 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 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 MACARRONES 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

5

6

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  
FRUTA

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  
FRUTA

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  
FRUTA

15

MACARRONES CON TOMATE  
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  
FRUTA

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  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE PATATAS  
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 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

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 GUIANTES 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