

C. ARENALES ARROYOMOLINOS - ESCUELA INFANTIL

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

828 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

LÁCTEO
DAIRY

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

4

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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

LÁCTEO
DAIRY

5

807 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

8

650 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 14

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

9

836 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 49 G.: 16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

10

512 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 7

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
CHICKEN BREAST IN SAUCE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

11

759 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

LÁCTEO
DAIRY

12

657 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA

FRUTA
FRUIT

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

16

782 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

LÁCTEO
DAIRY

17

604 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

18

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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

LÁCTEO
DAIRY

19

962 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

22

741 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

23

594 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 43 G.: 15

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP

HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION

PATATAS DADO
DICED POTATOES

LÁCTEO
DAIRY

24

824 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

25

690 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

HELADO
ICE CREAM

26

577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29

591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

30

641 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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 NO LECTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
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 MERLUZA YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
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			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
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 POLLO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
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) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL			

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 NO LECTIVO	2 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	3 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	5 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)	11 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	12 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)	18 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	19 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)	25 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	26 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)			

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 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 CHAMPIÑONES AL AJILLO 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 ALCACHOFAS CON TOMATE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA
15 BERENJENA A LA PLANCHA 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 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES 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 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 (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 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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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 FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO 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 GRATINADO 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 EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS EN SALSAS VERDES 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 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 SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA 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 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 FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE 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 PATATAS ALIÑADAS 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 PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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 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 EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO 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 COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO 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 A LA ANDALUZA 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 PATATAS ALIÑADAS 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 PATATAS EN SALSA VERDE 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 FILETE DE ABADEJO EN SALSA 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 ABADEJO A LA PLANCHA 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 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

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 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
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

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
FRUTA

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
FRUTA

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
FRUTA

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
FRUTA

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
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 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
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