

# 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 SALSAS  
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 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  
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 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  
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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 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 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 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 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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> 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