

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
SALMÓN EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
SALMÓN EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
HELADO

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
HELADO

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
HELADO

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
HELADO

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
HELADO

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
HELADO

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
  
MARES

Grow **FOOD  
BANKS**

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LEGUMBRES ( PUEDE LENTEJAS)

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

ESPINACAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES 

Grow FOOD BANKS

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

ESPINACAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

ESPINACAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
**ACEITE DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Skoolarest 

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES 

Grow FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Cuentos  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

17

ESPINACAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se cocina  
100% con  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se  
cocina  
100% con  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
HELADO

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
HELADO

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

Aquí se  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON  
VERDURAS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
YOGUR

5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI CON PATATAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERROS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

26

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
GELATINA

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS