

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

683 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

3

714 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 49 G.: 11

COLIFLOR SALTEADA
SAUTÉED CAULIFLOWER
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

4

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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
FRUTA
FRUIT

5

927 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 14

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
HELADO
ICE CREAM

8

625 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOAGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

632 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
MACARRONES WITH CHEESE AND ORIGAN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

10

656 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

11

778 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

12

690 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

15

733 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 10

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SPAGHETTI BOLOGNESE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

740 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

17

677 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 47 G.: 12

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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
FRUTA
FRUIT

19

615 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

22

671 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 13

ESPINACAS CON PATATAS
SPINACH WITH POTATOES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

23

955 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 43 G.: 11

ARROZ THAI
THAI RICE
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
YOGUR
YOGHURT

24

645 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25

725 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

26

875 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
HELADO
ICE CREAM

29

618 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

30

579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS