

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