

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	4 CALDO DE VERDURA COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE ABADJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE MOZZARELLA Y ENELDO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN PATATAS FRITAS FRUTA	18 CALDO DE VERDURA COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS REVUELTO DE CALABACÍN PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ THAI ABADJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 CALDO DE VERDURA COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) YOGUR			

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 TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ THAI EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ THAI EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS CON PIMIENTOS TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ THAI ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR			

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
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

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
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS CON PIMIENTOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BERENJENA A LA PLANCHA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 BRÓCOLI CON PUERRO POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA
15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CALABACÍN AL HORNO FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA
29 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

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
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

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
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS CON PIMIENTOS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 BERENJENA A LA PLANCHA BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA FRUTA	12 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO LECHUGA FRUTA	25 CALABACÍN AL HORNO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS CON PIMIENTOS TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 BERENJENA A LA PLANCHA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CALABACÍN AL HORNO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 BERENJENA A LA PLANCHA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CALABACÍN AL HORNO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

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
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

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 TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MAGRO EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ THAI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE CALABACÍN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE HELADO
8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 ARROZ THAI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE YOGUR	24 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO HELADO
29 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE ABADEJO REBOZADAS CON HUEVO
Y MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADJO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

CALDO DE VERDURA
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE MOZZARELLA Y ENELDO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

BRÓCOLI GRATINADO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CALDO DE VERDURA
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ESPINACAS CON PATATAS
REVUELTO DE CALABACÍN
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

ARROZ THAI
ABADJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS