

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE
BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMSPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE
BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ESPAGUETIS SALTEADOS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
SORBETE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>5</p> <p>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>7</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>
<p>10</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA FRUTA</p>	<p>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) ABADEJO FRITO CON MAIZENA FRUTA</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>19</p> <p>PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>21</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS SORBETE FRUTA</p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE
BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ESPAGUETIS SALTEADOS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
SORBETE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE
BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE
BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

ARROZ PILAF
FILETE DE BACALAO AHORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
AROS DE CEBOLLA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA
 FRUTA

4

VERDURAS TRICOLOR
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 ENSALADA DE ZANAHORIAS
 FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
 SECRETO DE CERDO AL HORNO
 TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y CEBOLLA
 YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
 HUEVOS FRITOS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN
 MACARRONES CON CARNE
 BOLOÑESA
 FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
 FILETE DE MERLUZA ROMANA
 YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 LECHUGA
 FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 TORTILLA DE CALABACÍN
 TOMATE ALIÑADO
 FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 LECHUGA
 FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 AROS DE CEBOLLA
 PATATAS FRITAS
 HELADO



aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



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	4	5	6	7
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	VERDURA TRICOLOR POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR	ARROZ MILANESA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA	CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	COLIFLOR SALTEADA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
10	11	12	13	14
BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) FILETE DE MERLUZA ROMANA YOGUR
17	18	19	20	21
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA FRUTA	COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ PILAF FILETE DE BACALAO ALHORNO LECHUGA FRUTA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA AROS DE CEBOLLA PATATAS FRITAS HELADO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

3	4	5	6	7
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	VERDURA TRICOLOR POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR	ARROZ BLANCO MILANESA BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA VERDE FRUTA	CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	COLIFLOR SALTEADA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
10	11	12	13	14
BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	CREMA DE CALABACÍN MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) FILETE DE MERLUZA ROMANA YOGUR
17	18	19	20	21
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA FRUTA	COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ PILAF FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA FRUTA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA AROS DE CEBOLLA PATATAS FRITAS HELADO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ BLANCO MILANESA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE CERDO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE
BOLOÑESA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
SORBETE FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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
-------	--------	-----------	--------	---------

<p>3</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>5</p> <p>ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>7</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) POLLO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>
<p>10</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA FRUTA</p>	<p>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA YOGUR</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>19</p> <p>PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM) FILETE DE AGUJA EN SALSA TOMATE ALIÑADO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>21</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> HAMBURGUESA COMPLETA AROS DE CEBOLLA PATATAS FRITAS HELADO</p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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**

<p>3</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE LOMO DE CERDO PLANCHA LECHUGA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>VERDURA TRICOLOR POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>5</p> <p>ARROZ BLANCO MILANESA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>7</p> <p>COLIFLOR SALTEADA POLLO EN SALSAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>
<p>10</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>11</p> <p>ESPINACAS CON PATATAS POLLO EN SALSAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA FRUTA</p>	<p>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS MAGRO EN SALSAS DE TOMATE FRUTA</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA FRUTA</p>	<p>18</p> <p>COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>19</p> <p>PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE AGUJA EN SALSAS TOMATE ALIÑADO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>ARROZ PILAF POLLO EN SALSAS LECHUGA FRUTA</p>	<p>21</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS SORBETE FRUTAS</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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
-------	--------	-----------	--------	---------

<p>3</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>	<p>5</p> <p>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>7</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) POLLO EN SALSAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>
<p>10</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</p>	<p>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>	<p>19</p> <p>PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE AGUJA EN SALSAS TOMATE ALIÑADO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSAS VERDES LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>21</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS SORBETE FRUTA</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA
 FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
 BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 ENSALADA DE ZANAHORIAS
 FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
 SECRETO DE CERDO AL HORNO
 TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
 POLLO EN SALSA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
 FILETE DE CERDO AL AJILLO
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
 MACARRONES CON CARNE
 BOLOÑESA
 FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 LECHUGA Y JUDIA BROTE
 FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

19

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
 FILETE DE AGUJA EN SALSA
 TOMATE ALIÑADO
 FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 BACALAO EN SALSA VERDE
 LECHUGA Y JUDIA BROTE
 FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 AROS DE CEBOLLA
 PATATAS FRITAS
 HELADO



aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



Grow
 FOOD
 BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA
 FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 ENSALADA DE ZANAHORIAS
 FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
 SECRETO DE CERDO AL HORNO
 TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

7

LENTEJAS ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y CEBOLLA
 YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
 HUEVOS FRITOS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN
 MACARRONES CON CARNE
 BOLOÑESA
 FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
 FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
 YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 LECHUGA Y JUDIA BROTE
 FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

19

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
 TORTILLA DE CALABACÍN
 TOMATE ALIÑADO
 FRUTA

20

LENTEJAS ESTOFADAS
 BACALAO EN SALSA
 VERDELECHUGA Y JUDIA
 BROTE FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 HELADO

aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



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**

<p>3</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>5</p> <p>ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS SECRETO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>
<p>10</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA FRUTA</p>	<p>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA YOGUR</p>
<p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>COLIFLOR SALTEADA POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>19</p> <p>PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM) TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS BACALAO EN SALSAS VERDES LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA</p>	<p>21</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO</p>
<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BACALAO EN SALSAS VERDE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
AROS DE CEBOLLA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA
 FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 ENSALADA DE ZANAHORIAS
 FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
 SECRETO DE CERDO AL HORNO
 TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y CEBOLLA
 YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
 HUEVOS FRITOS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN
 MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA
 FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
 POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
 FILETE DE MERLUZA ROMANA
 YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 LECHUGA Y JUDIA BROTE
 FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 TORTILLA DE CALABACÍN
 TOMATE ALIÑADO
 FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 BACALAO EN SALSAS VERDES
 LECHUGA Y JUDIA BROTE
 FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 AROS DE CEBOLLA
 PATATAS FRITAS
 HELADO



aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



Grow
 FOOD
 BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMSPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSABACAO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BACALAO EN SALSAS VERDE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
AROS DE CEBOLLA
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMSPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
MACARRONES CON CARNE BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
AROS DE CEBOLLA
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

10

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO ASADO CON SALSABARCOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

ARROZ PILAF
FILETE DE BACALAO AHORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
AROS DE CEBOLLA
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

