

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	20 ALCACHOFAS SALTEADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 ALCACHOFAS SALTEADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES AL PESTO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, SOJA NI JUDÍAS BLANCAS

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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.

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI JUDÍA BLANCA

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES AL PESTO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES AL PESTO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS A LA CARBONARA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES AL PESTO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS A LA CARBONARA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES AL PESTO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS A LA CARBONARA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 MACARRONES AL PESTO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS PATATAS FRITAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	19 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 PASTA CON TOMATE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 ALCACHOFAS SALTEADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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
	10 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	12 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR
16 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 ALCACHOFAS SALTEADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	24 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIAS YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	27 CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA ROMANA PATATAS FRITAS HELADO
30 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS