

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

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, FRUTA PELADA-LTP, MELOCOTÓN NI NECTAR

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADENO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMSPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSAS BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO
EDAM)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADENO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMSPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
YOGUR NATURAL

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR NATURAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR NATURAL

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR NATURAL

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR NATURAL

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA ENSALADA VERDE FRUTA | 4 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 7 LAZOS A LA CREMA DE QUESO FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO TANDOORI LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADEJO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE YOGUR | 16 BRÓCOLI CON PATATAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONÉSA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS AROS DE CEBOLLA POSTRE ESPECIAL | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ A LA MILANESE BOQUERONES A LA ANDALUZA ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR | 30 MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ACELGAS REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE TOMATE FRUTA | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADAJE FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR DESNATADO | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO |
| 7 LAZOS CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO | 9 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADAJEJO A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR DESNATADO |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO | 17 SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE ABADAJEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE PATATA ASADA YOGUR DESNATADO | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR DESNATADO |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DESNATADO | 30 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJEJO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

17

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADAJEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR DESNATADO

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSAS BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO
EDAM)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDIÁS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDIÁS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADAJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDIÁS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSAS BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO
EDAM)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO
EDAM)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, TOMATE CRUDO, AGUACATE NI KIWI

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTÓN NI PIEL DE FRUTA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
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 |
|--|---|--|--|--|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CHAMPIÑONES MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 7 LAZOS A LA CREMA DE QUESO POLLO EN SALSAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO TANDOORI LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO PATATAS FRITAS YOGUR |
| 14 CREMA DE CALABAZA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE YOGUR | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE YOGUR | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS ENSALADA VERDE POSTRE ESPECIAL | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ A LA MILANESE POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR | 30 MACARRONES A LA CARBONARA MAGRO EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE TOMATE FRUTA | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PIEL DE FRUTA-LTP, MELOCOTÓN, PLÁTANO NI UVA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS SALTEADOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LAZOS CON TOMATE
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

MACARRONES SALTEADOS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LEGUMBRES NI VERDURAS FLATULENTAS

Octubre - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| | 1 SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO MAIZ FRUTA | 3 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE NATURAL FRUTA | 4 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 7 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE BACALAO AL HORNO BERENJENAS ASADAS FRUTA | 8 PATATAS CON PIMIENTOS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE NATURAL YOGUR | 9 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO TANDOORI MAIZ FRUTA | 10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA | 11 CALABACÍN AL HORNO FILETE DE ABADEJO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 BERENJENA A LA PLANCHA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO TOMATE NATURAL YOGUR | 16 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE MERLUZA ROMANA MAIZ YOGUR | 17 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS MAIZ FRUTA |
| 21 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA TOMATE NATURAL FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR | 23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA | 24 ARROZ A LA MILANESE BOQUERONES A LA ANDALUZA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA | 25 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA TORTILLA DE PATATAS MAIZ YOGUR |
| 28 BERENJENA A LA PLANCHA FILETE DE MERLUZA ROMANA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA MAIZ YOGUR | 30 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE BACALAO AL HORNO TOMATE HORNO FRUTA | 31 SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE NATURAL 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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 7 LAZOS A LA CREMA DE QUESO FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE YOGUR | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO TANDOORI LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADEJO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA YOGUR | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONÉSA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) EMPANADILLAS DE ATÚN LECHUGA FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS AROS DE CEBOLLA YOGUR | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ A LA MILANESE BOQUERONES A LA ANDALUZA ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR | 30 MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA VERDE FRUTA | |

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LEGUMBRES (LENTEJAS SI), AVES, CARNE ROJA NI SOJA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

CALDO DE VERDURA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MERLUZA EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

CALDO DE VERDURA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
COLIFLOR CON PATATAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

CALDO DE VERDURA
MERLUZA EN SALSAS
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
ENSALADA DE TOMATE
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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

BRÓCOLI CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 7 LAZOS CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO ASADO LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADAJE EMPANADO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERONES A LA ANDALUZA ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA | 30 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE TOMATE FRUTA | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDIÁS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDIÁS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDIÁS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 7 LAZOS CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO ASADO LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADAJE EMPANADO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERONES A LA ANDALUZA ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA | 30 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE TOMATE FRUTA | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN TOMATE CRUDO

Octubre - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 7 LAZOS A LA CREMA DE QUESO FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE YOGUR | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO TANDOORI LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADEJO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA YOGUR | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONÉSA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) EMPANADILLAS DE ATÚN LECHUGA FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS AROS DE CEBOLLA POSTRE ESPECIAL | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ A LA MILANESE BOQUERONES A LA ANDALUZA ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR | 30 MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA VERDE 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

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

8

CREMA DE PATATA NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

ESPINACAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
SALMÓN AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO
EDAM)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
FRUTA

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
(PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAIZ
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA
Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS SALTEADOS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
POSTRE ESPECIAL

23

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA
Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
CHAMPIÑONES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
CALABAZA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
CHAMPIÑONES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE LETRAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

ESPAGUETIS SALTEADOS
ABADAJO FRITO CON MAIZENA
CALABAZA ASADA
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
CHAMPIÑONES
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
CALABAZA ASADA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABAZA ASADA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATA ASADA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| | 1 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL | 2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL | 4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) |
| 7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL | 9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL | 11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) |
| 14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL | 16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL | 18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) |
| 21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL | 23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL | 25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) |
| 28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL | 30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 31 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

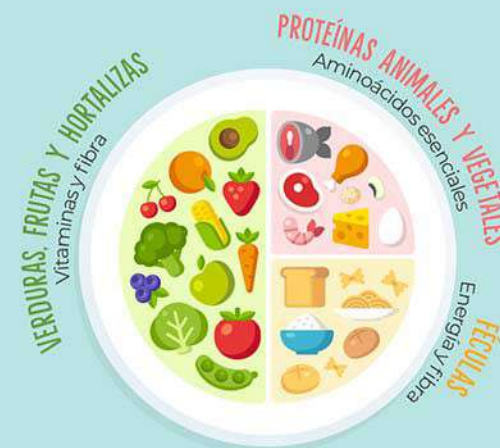


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

| | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| | 1 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 2 ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 3 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA ENSALADA VERDE FRUTA | 4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ROMANA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 7 LAZOS CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA | 9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO ASADO LECHUGA FRUTA | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 11 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE ABADEJO EMPANADO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 14 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA | 15 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA | 16 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA | 17 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA PATATA ASADA FRUTA | 18 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA |
| 21 ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 22 MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA | 24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERONES A LA ANDALUZA ENSALADA VERDE FRUTA | 25 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA | 29 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA | 30 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA | 31 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE TOMATE FRUTA | |

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA MILANESE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ACELGAS REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ALCACHOFAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS