

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**C. JUAN PABLO II - Dieta:** SIN F.S., HUEVO FRITO, LEGUMBRES (SI GARB. Y JUD. BLANCA), APIO, FRUTA PELA

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

COLIFLOR CON PATATAS  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

**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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

4

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
YOGUR NATURAL

5

CREMA DE CHAMPIÑONES  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)  
YOGUR NATURAL

6

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA COCIDA  
YOGUR NATURAL

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y APIO  
YOGUR NATURAL

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL  
SALSA DE CHAMPIÑÓN  
BERENJENAS ASADAS  
YOGUR NATURAL

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

17

COLIFLOR CON PATATAS  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

18

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

19

ARROZ BLANCO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
YOGUR NATURAL

20

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA COCIDA  
YOGUR NATURAL

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

24

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

27

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTAS (EXCEPTO MANZANA Y PERA)

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

NOTAS: Cuando toque FRUTA de postre solo dar MANZANA O PERA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
YOGUR

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
YOGUR

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
YOGUR

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

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

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

**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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**C. JUAN PABLO II - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, GLUTEN, MARISCO (SI TRAZAS), MELOCOTÓN NI MANZANA

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, LACTEOS (SI YOGUR) NI ZUMOS

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, LACTOSA NI CHOCOLATE

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
FRUTA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, MELÓN, SANDÍA, PLÁTANO NI K

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

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

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

**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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**C. JUAN PABLO II - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, GLUTEN, MELOCOTÓN NI PRUNÁCEAS

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

**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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN GLUTEN NI LÁCTEOS

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**C. JUAN PABLO II - Dieta:** SIN HUEVO CRUDO, LEGUMBRES (MENOS GARBARZOS, SOJA, JUD VERDES Y ALU BLANCAS) NI

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**NOTAS:** "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

COLIFLOR CON PATATAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**C. JUAN PABLO II - Dieta:** SIN HUEVO,FRUTOS SECOS,PESCADO,MARISCO NI MOSTAZA

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

**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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LACTOSA (SI YOGURES)

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LACTOSA, GLUTEN NI HUEVO CRUDO

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

COLIFLOR CON PATATAS  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**C. JUAN PABLO II - Dieta:** SIN LEGUMBRES (SI JUDÍA BLANCA Y VERDE), FRUTAS CON PIEL-LTP, MELOCOTÓN NI AR

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

ASADO DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

**NO LECTIVO**

**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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
BERENJENAS ASADAS  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)  
FRUTA

6

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

7

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR

17

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
CALABACÍN COCIDO  
FRUTA

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

24

CALABACÍN AL HORNO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
BERENJENAS ASADAS  
YOGUR

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

27

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
POLLO ASADO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PLÁTANO NI MANZANA

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

COLIFLOR CON PATATAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

CREMA DE CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
SALSA DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PLV, TOMATE NI VINAGRE

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
 ABADEJO AL HORNO  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
 POLLO ASADO  
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
 ALBAHACA  
 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
 MACARRONES SALTEADOS  
 FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
 HUEVOS FRITOS  
 PATATAS FRITAS  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
 POLLO ASADO  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

11

LENTEJAS HERVIDAS  
 BOQUERONES A LA ANDALUZA  
 ZANAHORIA EN RODAJAS  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
 TORTILLA DE PATATA  
 LECHUGA Y MAÍZ  
 FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
 CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
 BERENJENAS ASADAS  
 FRUTA

14

ESPIRALES AL AJILLO  
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
 ENSALADA VERDE  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
 FILETE DE POLLO EMPANADO  
 ENSALADA VERDE  
 FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
 SECRETO DE CERDO AL HORNO  
 PATATAS FRITAS  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
 FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
 TORTILLA DE CALABACÍN  
 LECHUGA Y PEPINO  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
 POLLO EN SALSAS  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
 TORTILLA DE PATATA  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS  
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
 OLIVA Y HIERBAS  
 LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA

27

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
 POLLO ASADO  
 ENSALADA CON BROTES  
 FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
 a comer  
 sano.org



FISH  
 REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN TOMATE CRUDO

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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."

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO  
 ABADEJO AL HORNO  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

4

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
 (SIN VERDURAS)  
 POLLO ASADO  
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
 YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
 ALBAHACA  
 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
 LACTOSA)  
 FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
 HUEVOS FRITOS  
 PATATAS FRITAS  
 YOGUR

10

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI  
 HUEVO  
 POLLO ASADO  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
 PROVENZALES  
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
 SALSA DE VERDURAS  
 ZANAHORIA EN RODAJAS  
 YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
 TORTILLA DE PATATA  
 LECHUGA Y MAÍZ  
 FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
 CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO  
 BERENJENAS ASADAS  
 FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
 ENSALADA VERDE  
 YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
 FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)  
 ENSALADA VERDE  
 FRUTA

18

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
 SECRETO DE CERDO AL HORNO  
 PATATAS FRITAS  
 YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
 FRUTA

20

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

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
 TORTILLA DE QUESO  
 LECHUGA  
 YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
 POLLO EN SALSA  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE  
 OLIVA  
 TORTILLA DE PATATAS  
 LECHUGA Y PEPINO  
 YOGUR

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
 OLIVA Y HIERBAS  
 LECHUGA  
 FRUTA

27

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
 POLLO ASADO  
 ENSALADA CON BROTES  
 FRUTA

28

NO LECTIVO

NOTAS: NO AÑADIR PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, AJO NI PUERRO A NINGUNA DE LAS PREPARACIONES

aprende  
 a comer  
 sano.org



FISH  
 REVOLUTION



GUARDIANES  
 DE LA SALUD



FOOD  
 BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

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

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
FRUTA

24

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
(SIN VERDURAS)  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
MACARRONES SALTEADOS  
FRUTA

6

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

BRÓCOLI CON PUERRO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

LENTEJAS HERVIDAS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

14

ESPIRALES AL AJILLO  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

17

COLIFLOR CON PATATAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

LENTEJAS HERVIDAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

19

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

24

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

25

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE  
OLIVA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

