

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 GUISADAS 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 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 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



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN F.S., JUDIAS BLANCAS, SANDÍA, MELÓN NI QUESO

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

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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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



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
<p>3</p> <p>PAELLA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN FRUTA</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>7</p> <p>COLIFLOR SALTEADA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR</p>
<p>10</p> <p>SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>11</p> <p>LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN) SALSA DE VERDURAS TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>13</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p>	<p>14</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA VERDE YOGUR</p>
<p>17</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>19</p> <p>ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>21</p> <p>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO TORTILLA DE QUESO TOMATE ALIÑADO Y BROTES YOGUR</p>
<p>24</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>25</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA CON BROTES FRUTA</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>

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, LACTEOS (SI YOGUR) NI ZUMOS

Febrero - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>PAELLA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>7</p> <p>COLIFLOR SALTEADA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR</p>
<p>10</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>13</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA VERDE YOGUR</p>
<p>17</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>19</p> <p>ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>21</p> <p>FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO Y BROTES YOGUR</p>
<p>24</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>25</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p>26</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA</p>	<p>27</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA CON BROTES FRUTA</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>

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

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, 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
<p>3</p> <p>PAELLA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN FRUTA</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>7</p> <p>COLIFLOR SALTEADA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR</p>
<p>10</p> <p>SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>11</p> <p>LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN) SALSA DE VERDURAS TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>13</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA CROQUETAS SIN GLUTEN, LECHE NI HUEVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p>	<p>14</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA VERDE YOGUR</p>
<p>17</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR</p>	<p>19</p> <p>ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO FRUTA</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>21</p> <p>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO TORTILLA DE QUESO TOMATE ALIÑADO Y BROTES YOGUR</p>
<p>24</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>25</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA CON BROTES FRUTA</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>

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

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 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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 GARBANZOS, 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 GUIADAS 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



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
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



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



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 GUIADAS 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 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 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



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



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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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



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."

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



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



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
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
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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

