

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS SALTEADOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON BERENJENA XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO
17 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) REPOLLO FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	26 CREMA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA MACARRONES SALTEADOS FRUTA	27 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA MACARRONES SALTEADOS FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y PEPINO YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN BERENJENAS ASADAS YOGUR
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA POLLO AL AJILLO CHAMPIÑONES FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CALABACÍN AL HORNO YOGUR NATURAL	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
10 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	11 ARROZ BLANCO ABADEJO A LA PLANCHA SALSA DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y APIO YOGUR NATURAL	12 CREMA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	13 PURÉ DE PATATAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL	14 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL
17 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	18 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL HORNO SALSA DE CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	19 BRÓCOLI REHOGADO SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS YOGUR NATURAL	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CALABACÍN COCIDO YOGUR NATURAL	21 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE ATÚN BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y APIO YOGUR NATURAL	25 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	26 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) YOGUR NATURAL	27 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO POLLO AL AJILLO BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL	28 ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO SALSA DE CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
31 CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO YOGUR	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS YOGUR	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE YOGUR	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA YOGUR				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJU LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO YOGUR	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS YOGUR	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE YOGUR	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA YOGUR				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
SALSA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
SALSA DE VERDURAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
SALSA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
SALSA DE VERDURAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 PATATAS EN SALSAS VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO LOMO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ALCACHOFAS CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	21 COLIFLOR CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 CHAMPIÑONES AL AJILLO TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO BERENJENAS ASADAS YOGUR
10 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO TORTILLA DE PATATA TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN PEPINO YOGUR
17 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO YOGUR	19 ASADO DE VERDURAS SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	25 ARROZ CON ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS BERENJENAS ASADAS YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

CALABACÍN GRATINADO CON QUESO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

PURÉ DE PATATAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

CALABACÍN GRATINADO CON QUESO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE VERDURAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS SALTEADOS FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA MACARRONES SALTEADOS FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
10 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

CALABACÍN GRATINADO CON QUESO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

14

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

17

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
SALSA DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA VERDE
YOGUR

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

24

PATATAS EN SALSAS VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
SALSA DE VERDURAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

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

7

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

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

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS SALTEADOS FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS HERVIDAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y APIO YOGUR	12 CREMA DE COLIFLOR POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 BRÓCOLI CON PATATAS SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 MACARRONES SALTEADOS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGUR
24 LENTEJAS HERVIDAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

590 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 60 G.: 12

COLIFLOR AL AJO ARIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

MIÉRCOLES DE CENIZA

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

6

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

7

422 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROASTED FISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

10

727 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

794 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

12

564 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEAN STEW
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

14

794 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
PASTA (INTEGRAL) WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

17

731 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 49 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18

553 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 49 G.: 9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

19

547 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

20

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

21

675 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

24

686 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25

625 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
BROCCOLI WITH POTATOES AND CARROTS
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

26

379 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 27 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
LASAÑA DE CARNE
MEAT LASAGNA
FRUTA
FRUIT

27

636 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

28

775 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

31

629 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 8

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE ABADEJO EN SALS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 LENTEJAS CON CALABAZA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALS DE CALABAZA Y QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALS DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
10 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	5 MIÉRCOLES DE CENIZA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR
10 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 PURÉ DE PATATAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BERENJENAS ASADAS FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO FRITO CON MAIZENA SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS FRICANDÓ DE TERNERA PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA	27 CALABACÍN GRATINADO CON QUESO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ SALSA DE VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 MIÉRCOLES DE CENIZA ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	21 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA DE ATÚN TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
31 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

