

C. JUAN PABLO II - Dieta: HIPOCALORICA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y BROTES
YOGUR DESNATADO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN ALUBIAS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN AZÚCARES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y BROTES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

C. JUAN PABLO II - Dieta: DIABETICA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y BROTES
YOGUR DESNATADO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: DIABÉTICA SIN KIWI

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y BROTES
YOGUR DESNATADO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN KETCHUP NI FRESAS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN JUDÍAS BLANCAS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN HUEVO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE CERDO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN HUEVO, LEGUMBRE, PESCADO, SÉSAMO NI PLV

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE CERDO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN GLUTEN

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN HUEVO NI PLV

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSAS TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSAS CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
YOGUR

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
YOGUR

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN F.S., MARISCO, FRUCTOSA Y DIABÉTICA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2

BRÓCOLI CON PUERRO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y APIO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES Y CALABACÍN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
SALSA DE VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: NO AÑADIR TOMATE, ZANAHORIA NI CEBOLLA A NINGUNA PREPARACIÓN. EL CALABACIN GRATINADO SOLO CON QUESO (SIN TOMATE)

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN F.S., JUD BLANCAS, MELCOOTÓN, F.ROSÁCEAS, F.PELADA-LTP NI

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE
MAÍZ
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN CHOCOLATE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

615 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 46 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

14

FESTIVO

21

NO LECTIVO

28

548 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

1

697 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
YOGUR
YOGHURT

8

802 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

15

FESTIVO

22

578 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 56 G.: 17

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

29

706 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 12

LAZOS CON Salsa CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

2

576 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
TRICOLOR VEGETABLE (BROCCOLI, CARROT, CAULIFLOWER)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

9

609 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

16

FESTIVO

23

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

30

792 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

3

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

10

696 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

17

FESTIVO

24

592 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 22 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
SAINT PETERS FISH ON PISTO MANCHEGO WITH TERIYAKI SAUCE
FRUTA
FRUIT

4

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

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

11

NO LECTIVO

18

FESTIVO

25

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN KIWI

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN ZANAHORIA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

BRÓCOLI CON PUERRO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
FRUTA

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

23

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN YOGURES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN TRIGO, CENTENO, CEBADA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, PIMIENTO, AJO, PUERRO NI UV

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
FRUTA

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

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

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: NO AÑADIR PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, AJO NI PUERRO A NINGUNA DE LAS PREPARACIONES. A LA SALSA DE CHAMPIÑONES NO AÑADIRLE CEBOLLA

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN TOMATE CRUDO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN QUESO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PLV

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PIÑA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PLV NI SOJA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE
MAÍZ
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PLV, HUEVO NI LEGUMBRES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA Pochada
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CODITOS AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PIEL DE FRUTAS-LTP, MELÓN NI TOMATE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PESCADO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE CERDO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PESCADO NI MARISCO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE CERDO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOW
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN PESCADO NI LECHE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE CERDO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CODITOS AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE CERDO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LENTEJA, GUISANTE NI GARBANZO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LENTEJAS NI ALUBIAS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN MANGO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN MANZANA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN MARISCO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN MELOCOTON

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN MELON, PLÁTANO NI SANDÍA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

2

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
BERENJENAS ASADAS
YOGUR

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
PIMIENTO ASADO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CALABACÍN COCIDO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

NOTAS: NO UTILIZAR VERDURAS FLATULENTAS EN NINGUN PLATO: PIMIENTO, LECHUGA, BRÓCOLI, ACELGAS, ESPINACAS, COLES, COLIFLOR.

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADAJE AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE
MAÍZ
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS CON PIMIENTOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LEGUMBRE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PATATAS CON PIMIENTOS
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE MAÍZ
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
SALSA DE VERDURAS
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

C. JUAN PABLO II - Dieta: SIN LACTOSA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

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

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERÓN ENHARINADO CON HARINA DE
MAÍZ
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

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

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

28

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



TOWN
FOOD
BANKS

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