

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 739 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
HOME-MADE BREADED HAKE FILLET
FRUTA
FRUIT

2 770 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE ALUBIAS
BEAN SALAD
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

3 591 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 37 G.: 10

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PORK IN TOMATO SAUCE
GUISANTES
PEAS
YOGUR
YOGHURT

4 584 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 689 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
YOGUR
YOGHURT

9 576 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

11 988 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 10

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
PORK SHOULDER ON CHARD PURÉE AND PAPRIKA OIL
BICA GALLEGA
GALICIAN BICA

14 556 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
GREEN BEANS WITH SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAMY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

15 643 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

16 703 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 805 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 12

ESPAQUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
YOGUR
YOGHURT

18 579 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
CREAM OF PEAS SOUP AND MINT
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
FRUTA
FRUIT

21 732 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY
FRUTA
FRUIT

22 561 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLEFLORE, FAGIOLINO VERDE, CAROT)
FISHPIZZA PROVENZAL
FISHPIZZA PROVENCE
YOGUR
YOGHURT

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

24 864 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
POLLO ASADO CON PIÑA
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25 709 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28 634 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ THAI
THAI RICE
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

29 548 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 9

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
CUCUMBER WITH OLIVE OIL AND SALT
FRUTA
FRUIT

30 700 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUI SANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

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

8

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
MERLUZA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
ABADEJO AL HORNO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
CROQUETAS DE JAMÓN LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALS A DE TOMATE
GUI SANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
ABAD EJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
LOMO NATURAL CON PATATAS COCIDAS
BICA GALLEGA
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FISHPIZZA PROVENZAL
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO KENTUCKY
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
POLLO ASADO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUI SANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
CROQUETAS DE JAMÓN LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADAJE EMPANADO
ABADAJE FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
LOMO NATURAL CON PATATAS COCIDAS
BICA GALLEGA
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FISHPIZZA PROVENZAL
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO KENTUCKY
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
POLLO ASADO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBOSASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
FRUTA

21

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

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

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
LOMO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

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

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
LOMO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALS A DE TOMATE
GUI SANTES
FRUTA

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA CON SALS A DE TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
FRUTA

2

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
CROQUETAS DE JAMÓN LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUI SANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
ABAD EJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
LOMO NATURAL CON PATATAS COCIDAS
BICA GALLEGA
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FISHPIZZA PROVENZAL
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO KENTUCKY
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
POLLO ASADO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 ABADEJO AL HORNO
 FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
 LOMO AL HORNO
 ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
 MAGRO EN SALSA DE TOMATE
 GUI SANTES
 YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 POLLO ASADO AL ORÉGANO
 TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
 FILETE DE ABADEJO EMPANADO
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
 TORTILLA DE CALABACÍN
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
 POLLO TANDOORI
 LECHUGA
 FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
 BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
 POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
 FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 PAVO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
 SALMÓN AL LIMÓN
 PATATA ASADA
 YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
 ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
 FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
 FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
 CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
 FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
 HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS
 YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
 POLLO ASADO CON PIÑA
 PATATAS DADO
 FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
 TORTILLA DE ATÚN
 LECHUGA Y COL LOMBARDA
 FRUTA

28

ARROZ THAI
 ABADEJO A LA PLANCHA
 TOMATE NATURAL
 FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
 POLLO KENTUCKY
 BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
 FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
 TORTILLA DE PATATAS
 ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
 FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
 HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
 HELADO

aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
LOMO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE CERDO SIN HUEVO, NI PLV NI FRUTOS SECOS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
GUI SANTES
YOGUR

4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTÓN
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOB RASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS DADO
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO KENTUCKY
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA CON QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.