

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:

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

NOTAS:

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOLET (GUIISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSAS
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

1

2

3

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

10

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR NATURAL

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE,
PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR NATURAL

23

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
YOGUR NATURAL

25

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE,
PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

1

2

3

4

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BURRITOS VEGETARIANOS
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
BURRITOS VEGETARIANOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
(ECOLÓGICO)
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BURRITOS VEGETARIANOS
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
HELADO

30

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

1

2

3

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

1

2

3

4

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

1

2

3

4

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

1

2

3

4

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA VERDE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ESPIRALES CON SOFRITO
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

1

2

3

4

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ESPIRALES CON SOFRITO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA VERDE
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

1

2

3

4

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
YOGUR

10

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

13

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR

23

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS