

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

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.



FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmón	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA	11 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA COCIDA FRUTA	12 ARROZ BLANCO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA
15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ESPINACAS Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ BLANCO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA COLIFLOR GELATINA	25 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ BLANCO SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	30 ACELGAS REHOGADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 PATATAS VIUDAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 PATATAS VIUDAS POLLO ASADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ CINTA DE LOMO A LA PLANCHA COLIFLOR GELATINA	25 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 PATATAS VIUDAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA
15 MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 PATATAS VIUDAS POLLO ASADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA COLIFLOR GELATINA	25 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 PATATAS VIUDAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 PATATAS VIUDAS POLLO ASADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ CINTA DE LOMO A LA PLANCHA COLIFLOR GELATINA	25 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
--	--	---	---	---

15 MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
--	---	--	---	---

22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA POLLO ASADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
--	--	---	---	---

29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		
---	--	---	--	--

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA POLLO ASADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSAS PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSAS DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO	9 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO ACELGAS REHOGADAS	10 ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ BLANCO	11 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA COCIDA	12 ARROZ BLANCO TORTILLA DE PATATAS ACELGAS REHOGADAS
15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA GALLO SAN PEDRO AL HORNO BERENJENAS ASADAS	16 ESPINACAS CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CHAMPIÑONES	17 ALCACHOFAS SALTEADAS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATA COCIDA	18 ARROZ BLANCO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ESPINACAS SALTEADAS	19 PURÉ DE PATATAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO
22 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA GALLO SAN PEDRO AL HORNO CHAMPIÑONES	23 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ BLANCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA COLIFLOR	25 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA COCIDA	26 ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS
29 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ BLANCO SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI	30 ACELGAS REHOGADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO	31 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ACELGAS REHOGADAS		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
15 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
22 FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE Y GUIANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO VINDALOO ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES SALTEADOS ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR
15 ESPIRALES SALTEADOS GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 ESPIRALES CON CHAMPIÑONES BOQUERONES REBOZADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO GUISANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO COLIFLOR GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES SALTEADOS ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA VERDE FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	12 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE YOGUR
15 ESPIRALES SALTEADOS GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
22 ESPIRALES CON CHAMPIÑONES BOQUERONES REBOZADOS ENSALADA VERDE FRUTA	23 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO GUISANTES FRUTA	24 JORNADA TAJ MAHAL (INDIA) ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ ESTOFADO DE CERDO VINDALOO COLIFLOR GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN REVUELTO DE CALABACÍN ARROZ INTEGRAL FRUTA	11 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN REPOLLO FRUTA	12 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
15 ESPIRALES CON TOMATE GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO) HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA BURRITOS VEGETARIANOS PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA	18 ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	19 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
22 ESPIRALES CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 BRÓCOLI CON PATATAS LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA	24 <u>JORNADA TAJ MAHAL (INDIA)</u> ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú) GELATINA	25 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN REPOLLO FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA
29 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PAELLA DE VERDURAS GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE ENSALADA CON BROTES DE JUDIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	31 LAZOS CON TOMATE GUISANTES REHOGADOS LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS