

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4	5	6	7	8
GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11	12	13	14	15
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO REPOLLO FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	NO LECTIVO
25	26	27	28	29
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CABEZA DE LOMO EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI CON PATATAS RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI CON PATATAS RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 SOPA DE PASTA CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRICULTURAS ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA LECHUGA Y TOMATE PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE POLLO EN SALSAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI CON PATATAS RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE POLLO EN SALSAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI CON PATATAS RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA LECHUGA Y TOMATE PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 FIDEUA CON POLLO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE PIZZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	8 MACARRONES SALTEADOS ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL POLLO ASADO CON PIÑA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) JUREL AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES SALTEADOS POLLO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATA Y CEBOLLA FRUTA	20 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA ENSALADA VERDE PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.


FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
		Uva	
		Fresa	
		Granada	

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

NOTAS: