

# 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.

in



@



[www.scolarest.es](http://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...**

**PODEMOS CENAR:**

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
FILETE DE ABADENO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

11

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

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

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

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

24

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

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS 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 GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

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  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
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 PIMENTON  
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS 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

6

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS 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 GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO 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)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

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

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO 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)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

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  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
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 PIMENTON  
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

SOPA JULIANA CON VERDURAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA ASADA  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ASADO DE 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 GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON  
SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

21

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE,  
ZANAHORIA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y  
LEGUMBRETA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

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

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

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

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

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  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
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 PIMENTON  
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS 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 GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ENSALADA DE ALUBIAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR DESNATADO

7

MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
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  
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS AL AJILLO  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

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

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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS 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  
YOGUR DESNATADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA  
FRUTA

10

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

11

**TERRA MEIGA**  
ARROZ CON CALABAZA  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE  
DE PIMENTON  
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON  
SOBRASADA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

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

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE,  
ZANAHORIA)  
PECHUGA EMPANADA  
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  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y  
LEGUMBRETA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS 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 GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

7

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

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA  
FRUTA

10

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

11

**TERRA MEIGA**  
ARROZ CON CALABAZA  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE  
DE PIMENTON  
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON  
SOBRASADA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

SOPA JULIANA CON VERDURAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE,  
ZANAHORIA)  
ABAD EJO FRITO CON MAIZENA  
YOGUR

23

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

24

ARROZ CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON PIÑA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ALITAS DE POLLO FRITAS  
FRUTA

30

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

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
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)  
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)  
FRUTA

11

**TERRA MEIGA**  
ARROZ CON CALABAZA  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
BICA GALLEGA

14

JUDIÁS VERDES REHOGADAS  
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS AL AJILLO  
WOK DE VERDURAS CON LENTEJAS, JUDIA BROTE Y SOJA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA  
FAJITAS DE FALAFEL CON SALSA DE YOGUR  
PATATA ASADA  
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)  
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA  
BRÓCOLI CON PUERRO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

30

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

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS