

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

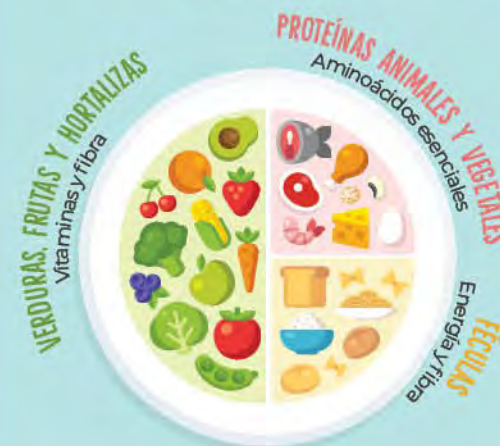
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

3

ESPINACAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
REPOLLO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA CON ENELDO
YOGUR

3

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5

ESPIRALES AL AJILLO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ BLANCO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE DE NAVIDAD

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

3

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

3

ESPINACAS Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALCACHOFAS CON TOMATE
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

SALTEADO DE PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

ESPINACAS Y ZANAHORIA
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

3

ESPINACAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

3

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
YOGUR

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA FRUTA</p>	<p>4</p> <p>CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) POLLO ASADO A LA PROVENZAL COUS COUS CON VERDURA FRUTA</p>	<p>5</p> <p>ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS SALCHICHAS AL HORNO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON BROTES FRUTA</p>	<p>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO POLLO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>11</p> <p>TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI) PORRUSALDA SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO) QUESITO Y MEMBRILLO</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA</p>
<p>16</p> <p>ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS FRUTA</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE SAINT GERMAIN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</p>	<p>20</p> <p>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD SOPA DE NAVIDAD HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD</p>
<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>
<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA ALBÓNDIGAS CASERAS DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ARROZ) FRUTA</p>	<p>4</p> <p>CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA COUS COUS CON VERDURA FRUTA</p>	<p>5</p> <p>ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS BURRITOS VEGETARIANOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON BROTES FRUTA</p>	<p>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TOFU EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>11</p> <p>TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI) SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS QUESITO Y MEMBRILLO</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CALABACÍN AL ESTILO CAJÚN (ESPECIAS) LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA</p>
<p>16</p> <p>ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA CROQUETAS DE ESPINACAS TOMATE Y OLIVAS FRUTA</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE SAINT GERMAIN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN FRUTA</p>	<p>20</p> <p>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD</p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

