

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA VERDE
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON ATÚN
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA VERDE
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA VERDE
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO ASADO
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

LECHUGA
MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

ENSALADA VERDE
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES SALTEADOS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON ATÚN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ESPÁRRAGOS
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
MENESTRA DE VERDURAS
GUISADO DE POLLO
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
COLIFLOR SALTEADA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

28

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS A LA NAPOLITANA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA
LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES SALTEADOS
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA
ESPAGUETIS SALTEADOS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
PATATAS AL HORNO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

20

TOMATE ALIADO
MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

LECHUGA
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

LECHUGA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA
LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
TRES PUÑAOS
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

28

LECHUGA
CODITOS SALTEADOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS ALIADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON ATÚN
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO ASADO
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA TROPICAL
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN
NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE,
BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI
FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y
CEBOLLA)
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
COLIFLOR SALTEADA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA TROPICAL
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

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

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN
NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE,
BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI
FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y
CEBOLLA)
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
MENESTRA DE VERDURAS
GUISADO DE POLLO
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AGRIDULCE
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
PATATAS EN SALSA VERDE
MERLUZA A LA JARDINERA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

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

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN
NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE,
BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI
FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y
CEBOLLA)
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
MENESTRA DE VERDURAS
GUISADO DE POLLO
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AGRIDULCE
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
PATATAS EN SALSA VERDE
MERLUZA A LA JARDINERA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

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

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON ATÚN
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO ASADO
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA TROPICAL
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON ATÚN
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO ASADO
YOGUR

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
YOGUR

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA TROPICAL
TRES PUÑAOS
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

28

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

7

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES CON ATÚN
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

14

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA VERDE
GUISADO DE POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE FIDEOS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
MERLUZA A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA TROPICAL
TRES PUÑAOS
JAMÓN YORK
FRUTA

28

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE
TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON PAVO
FRUTA

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
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día