

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

9	10	11	12	13
CALABACÍN AL HORNO ARROZ CON TOMATE CROQUETAS DE POLLO FRUTA	BERENJENAS ASADAS ABADEJO EN ADOBO FRUTA	CALABAZA ASADA CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN HELADO	CHAMPIÑONES SOPA DE AVE CON PASTA POLLO AL AJILLO FRUTA
16	17	18	19	20
CALABACÍN COCIDO CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS FRUTA	BERENJENAS ASADAS CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS) REVUELTO DE QUESO YOGUR	ZANAHORIA RALLADA MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO FRUTA	CALABAZA ASADA JUDÍAS VERDES AL NATURAL SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO FRUTA	CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS MERY FRUTA
23	24	25	26	27
CALABACÍN A LA PROVENZAL FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) CHILI CON CARNE FRUTA	BERENJENAS ASADAS LENTEJAS ESTOFADAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA FRUTA	CHAMPIÑONES Y CALABACÍN ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA FRUTA	ZANAHORIA RALLADA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION CALABAZA ASADA CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA FISH LASAÑA HELADO
30				
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE FRUTA				

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
BRÓCOLI CON PUERRO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

13

ENSALADA VERDE
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
POLLO EN SALSA
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
ACELGAS CON PATATAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
PATATA COCIDA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR NATURAL

30

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

CALABACÍN AL HORNO
ARROZ BLANCO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

MACARRONES SALTEADOS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR NATURAL

13

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
REVUELTO DE QUESO
YOGUR NATURAL

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES SALTEADOS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

24

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
LENTEJAS HERVIDAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

25

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ BLANCO
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
PATATA COCIDA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

30

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
SECRETO A LA PLANCHA
CALABACÍN COCIDO
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOLET (GUISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
ACELGAS CON PATATAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

13

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
POLLO EN SALSA
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

30

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

13

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
POLLO EN SALSA
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

30

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
YOGUR

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y MAÍZ
CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE CALABACÍN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
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:

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

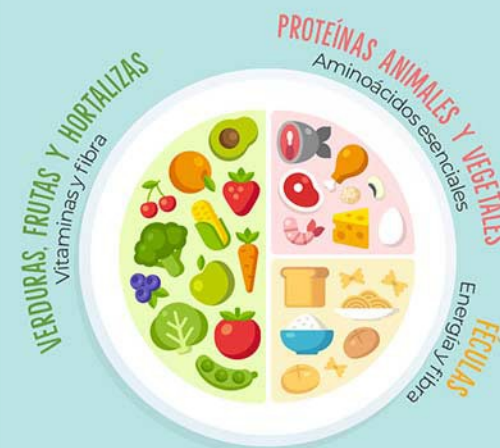


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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