

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA COMPLETA  
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE BOCAS DE MAR  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

ENSALADA MIXTA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO  
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

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

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE MENUDILLOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 ENSALADA VERDE LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	8 ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR	9 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ENSALADA VERDE MACARRONES CON ATÚN BUÑUELOS DE BACALAO FRUTA	10 ENSALADA DE ATÚN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA
13 ENSALADA VERDE CREMA DE VERDURAS PIZZA MARGARITA FRUTA	14 ENSALADA VERDE ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	15 LECHUGA Y CEBOLLA ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS YOGUR	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> ENSALADA VERDE SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS PASTEL DE YEMA	17 ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA SALCHICHAS AL HORNO YOGUR
20 ENSALADA VERDE MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	21 ENSALADA CON ACEITUNAS CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) POLLO ASADO A LA PROVENZAL YOGUR	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS FISHPIZZA MARINA FRUTA	23 ENSALADA DE ATÚN ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR	24 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
27 FESTIVO	28 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LENTEJAS CON CHORIZO CROQUETAS DE JAMÓN YOGUR	29 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ) SOPA DE MENUDILLOS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO FRUTA	31 ENSALADA VERDE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA DE PATATA YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

8

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR NATURAL

9

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
MACARRONES SALTEADOS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA VERDE  
ARROZ BLANCO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

ENSALADA VERDE  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR NATURAL

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

17

ENSALADA VERDE  
ARROZ BLANCO  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR NATURAL

20

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES SALTEADOS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

21

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO  
YOGUR NATURAL

22

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

23

ENSALADA VERDE  
GUISANTES CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

24

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE PASTA CON CALDO  
VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR NATURAL

29

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE MENUDILLOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

31

ENSALADA VERDE  
PATATAS EN SALSA VERDE  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA COMPLETA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE BOCAS DE MAR  
MACARRONES CON ATÚN  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA

14

ENSALADA MIXTA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA CASTELLANA  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y  
TORTILLA  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y  
CARNE PICADA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA  
CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN  
YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE MENUDILLOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

9

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

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

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
PATATAS EN SALSA VERDE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

9

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

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

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
PATATAS EN SALSA VERDE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

3

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

ENSALADA COMPLETA  
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
YOGUR

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON ATÚN  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

ENSALADA MIXTA  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA CASTELLANA  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA  
CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
YOGUR

24

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

27

**FESTIVO**

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE MENUDILLOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

2

3

**FESTIVO**

**NO LECTIVO**

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

ENSALADA COMPLETA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE BOCAS DE MAR  
MACARRONES CON ATÚN  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA

14

ENSALADA MIXTA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA CASTELLANA  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y  
TORTILLA  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y  
CARNE PICADA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO  
GUIISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA  
CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

27

**FESTIVO**

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN  
YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE MENUDILLOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA COMPLETA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE BOCAS DE MAR  
MACARRONES CON ATÚN  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA

14

ENSALADA MIXTA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON  
CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA CASTELLANA  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y  
TORTILLA  
SALCHICHAS AL HORNO  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y  
CARNE PICADA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

21

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
YOGUR

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO  
GUIISO DE PESCADO CON ALETRIA  
FISHPIZZA MARINA  
FRUTA

23

ENSALADA DE ATÚN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA  
CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

24

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN  
YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
SOPA DE MENUDILLOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 ENSALADA COMPLETA LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	8 ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ENSALADA VERDE MACARRONES CON ATÚN ABADEJO FRITO CON MAIZENA FRUTA	10 ENSALADA DE ATÚN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA
13 ENSALADA VERDE CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	15 LECHUGA Y CEBOLLA ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> ENSALADA SAN ISIDRO SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 TOMATE Y MAÍZ ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA SALCHICHAS AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA
20 LECHUGA Y TOMATE MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	21 ENSALADA CON ACEITUNAS CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) POLLO ASADO A LA PROVENZAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA FRUTA	23 ENSALADA DE ATÚN ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 LECHUGA Y TOMATE SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
27 FESTIVO	28 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LENTEJAS CON CHORIZO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ENSALADA VERDE SOPA DE MENUDILLOS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO FRUTA	31 TOMATE Y OLIVAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA DE PATATA POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TEMPURA DE VERDURAS  
FRUTA

8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON TOMATE  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

10

ENSALADA VERDE  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA DE QUINOA CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE VERDURAS  
PIZZA DE QUESO  
FRUTA

14

ENSALADA VERDE  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
GRATINADO  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA  
YOGUR

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
BURRITOS VEGETARIANOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR

20

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES CON TOMATE  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FRUTA

21

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
YOGUR

22

ENSALADA VERDE  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON  
FRUTA

23

ENSALADA VERDE  
GUISANTES CON ZANAHORIA  
TOFU A LA PLANCHA  
YOGUR

24

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE PASTA CON CALDO  
VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

31

TOMATE Y OLIVAS  
PATATAS EN SALSA VERDE  
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y  
LEGUMBRETA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# 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](http://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

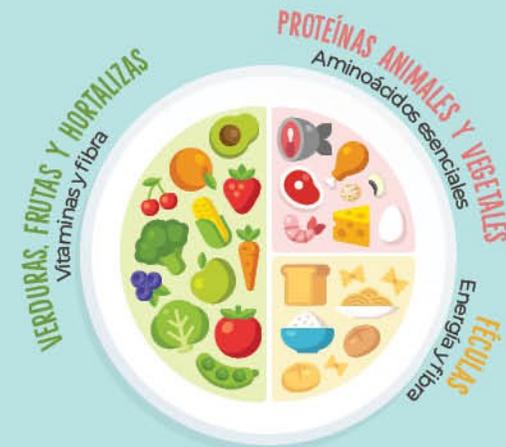
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**