

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES SALTEADOS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG, TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON PAVO Y ACEITE DE ROMERO
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

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

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS AL AJILLO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

18

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PEPINO
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
BRÓCOLI CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA VERDE
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)
YOGUR

26

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPIRALES SALTEADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA, TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE
PICADA DE TERNERA) CON QUESO
RALLADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON
CREMA DE LECHE Y BACON
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18

ENSALADA MEDITERRANEA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE
Y CEBOLLA)
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MIXTA
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
,OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
FRUTA

18

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PEPINO
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA MEDITERRANEA DE
LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

26

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
,OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
FRUTA

18

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PEPINO
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

26

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
,OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE
PICADA DE TERNERA) CON QUESO
RALLADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON
CREMA DE LECHE Y BACON
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

18

ENSALADA MEDITERRANEA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

25

JORNADA MEXICANA
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE
Y CEBOLLA)
YOGUR

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

26

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MIXTA
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
, OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE
PICADA DE TERNERA) CON QUESO
RALLADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON
CREMA DE LECHE Y BACON
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18

ENSALADA MEDITERRANEA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE
Y CEBOLLA)
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MIXTA
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
,OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

18

ENSALADA MEDITERRANEA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

TOMATE PROVENZAL
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

TOMATE NATURAL
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MIXTA
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y APIO
MACARRONES BOLOÑESA (CARNE PICADA DE TERNERA) CON QUESO RALLADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

LECHUGA
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5

LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA VERDE
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
YOGUR

11

LECHUGA
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

12

LECHUGA Y APIO
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18

LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

LECHUGA Y APIO
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA VERDE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

26

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

PELAR FRUTAS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SALTEADOS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA,
CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO
VEGETAL
POLLO ASADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

12

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

18

ENSALADA VERDE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
PATATAS DADO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y
VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y BROTES
ESPIRALES SALTEADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
GARBANZOS CON VERDURAS
(PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
(PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y
QUINOA
FRUTA

5

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON BERENJENA
TOFU EN SALSAS CON VERDURAS
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
YOGUR

10

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO
VEGETAL
CHOP-SUEY VEGETAL CON ARROZ
BLANCO
YOGUR

11

LECHUGA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

12

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FALAFEL DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ESPAGUETIS AL AJILLO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

18

LECHUGA Y CEBOLLA
TOFU A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PEPINO
BRÓCOLI CON PATATAS
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y
ARROZ
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
CON ARROZ Y VERDURAS
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FALAFEL DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
NACHOS CON GUACAMOLE
ENSALADA VERDE
BURRITOS VEGETARIANOS
YOGUR

26

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPIRALES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA CON CALDO
VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO
Y TOMATE
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE ATÚN
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
JAMÓN YORK Y QUESO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

11

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS Y ATÚN
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18

ENSALADA MEDITERRANEA
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

19

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO DURO
BRÓCOLI CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

21

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
CON ARROZ Y VERDURAS
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

JORNADA MEXICANA
GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA COMPLETA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

26

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MIXTA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

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

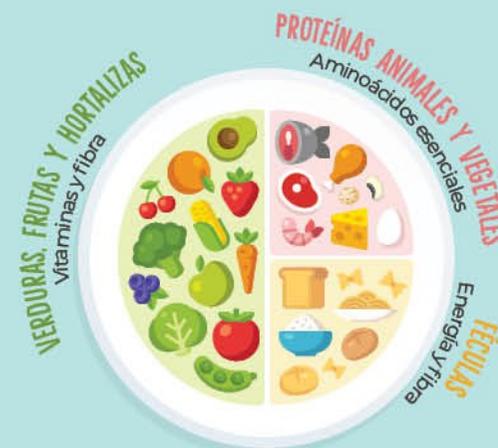
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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: