

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA  
CON QUESO  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

5

ENSALADA VERDE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
MACARRONES A LA CARBONARA  
CON CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

13

LECHUGA Y QUESO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y  
QUESO  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

FESTIVO

20

LECHUGA Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

21

PIMIENTO ASADO  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
FISHFOCACIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON CON SALSAS DE PUERROS  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU  
JUGO  
YOGUR

10

LECHUGA Y OLIVAS  
PASTA CON SOFRITO DE VERDURAS  
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
POLLO ASADO  
PATATA Y ZANAHORIA  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, COLIFLOR)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y  
QUESO  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
COLIFLOR Y PATATA AL AJO ARRIERO  
ABADEJO A LA LLAUNA  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y  
PEPINILLO)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE ALIÑADO  
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

4

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
HUEVOS REVUELTOS  
YOGUR NATURAL

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
MACARRONES SALTEADOS  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

12

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR NATURAL

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE ALIÑADO  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR NATURAL

19

**FESTIVO**

20

ENSALADA VERDE  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

21

PIMIENTO ASADO  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
REVUELTO DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR NATURAL

25

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE  
PASTA CON TOMATE  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR NATURAL

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON ZANAHORIA Y  
PIMIENTOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TOMATE ALIÑADO  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA  
CON QUESO  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
MACARRONES A LA CARBONARA  
CON CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y  
QUESO  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

**FESTIVO**

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FISHFOCACIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS  
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, COLIFLOR)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON ATÚN  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
COLIFLOR Y PATATA AL AJO ARRIERO  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y  
PEPINILLO)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU  
JUGO  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y OLIVAS  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS  
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO  
Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y  
JUDÍAS VERDES)  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON ATÚN  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

**FESTIVO**

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y  
PEPINILLO)  
FISHFOCACIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y OLIVAS  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

**FESTIVO**

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO)  
FISHFOCACIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3	4	5	6	7
TOMATE Y ZANAHORIA JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA	LECHUGA Y MAÍZ ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE AGUJA EN SALSAS FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA SALMON CON SALSAS DE PUERROS FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSAS PATATAS FRITAS FRUTA	LECHUGA Y REMOLACHA PATATAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA YOGUR
10	11	12	13	14
LECHUGA Y HUEVO DURO PASTA CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) SALMÓN AL LIMÓN FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA	LECHUGA Y MAÍZ SOPA DE COCIDO POLLO ASADO PATATA Y ZANAHORIA YOGUR	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO ESTOFADO DE TERNERA TORTILLA DE PATATA FRUTA	LECHUGA Y TOMATE VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) ABADEJO FRITO CON MAIZENA FRUTA
17	18	19	20	21
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO ABADEJO A LA BILBAÍNA FRUTA	TOMATE Y MAÍZ SOPA DE POLLO CON PASTA POLLO ASADO YOGUR	<b>FESTIVO</b>	LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS ACELGAS CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA	TOMATE Y ZANAHORIA PATATAS GUIADAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA
24	25	26	27	28
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN YOGUR	LECHUGA Y MAÍZ COLIFLOR Y PATATA AL AJO ARRIERO TORTILLA DE ATÚN FRUTA	ENSALADA VERDE FABADA ASTURIANA EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO FRICANDÓ DE TERNERA YOGUR	ENSALADA VERDE ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN ENCEBOLLADO FRUTA
31				
<b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA				



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA CON QUESO  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
MACARRONES A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

**FESTIVO**

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA  
FISHFOCACIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA  
CON QUESO  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE  
AJO  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
MACARRONES A LA CARBONARA  
CON CREMA DE LECHE Y BACON  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y  
QUESO  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
YOGUR

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
FABADA ASTURIANA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FRICANDÓ DE TERNERA  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
FISHFOCACIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
TOMATE Y ATÚN  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LECHUGA Y HUEVO DURO  
PASTA CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL LIMÓN  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA  
FRUTA

12

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

13

LECHUGA Y TOMATE  
ESTOFADO DE TERNERA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
ESPAGUETIS CON ATÚN  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
POLLO ASADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRICANDÓ DE TERNERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA  
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

4

LECHUGA Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA  
VEGETAL  
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUIADAS  
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA  
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y OLIVAS  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS  
(PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FRUTA

12

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE LETRAS (SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,  
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
YOGUR

13

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO  
MENESTRA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON  
GARBANZOS Y VERDURITAS  
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE  
PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
CEBOLLA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y  
PEREJIL  
FRUTA

18

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE LETRAS (SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
YOGUR

19

FESTIVO

20

ENSALADA VERDE  
POTAJE DE GARBANZOS  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
FRUTA

21

TOMATE Y ZANAHORIA  
PATATAS GUIADAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

24

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON  
PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO  
YOGUR

25

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
MENESTRA DE VERDURAS  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
YOGUR

28

ENSALADA VERDE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA  
VEGETAL  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y  
PEPINILLO)  
FALAFEL DE LEGUMBRES  
(GARBANZOS)  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

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

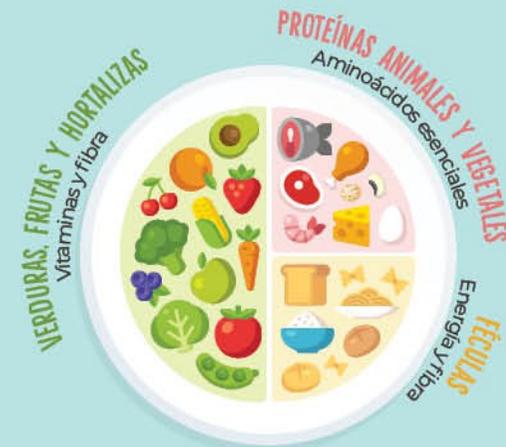
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**