

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

15

546 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 31 G.: 5

T/ GUIZO DE PESCADO CON VERDURAS  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
MACARRONES CON TOMATE  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

22

682 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

T/ GUIZO DE LENTEJAS SIN PIEL  
ENSALADA DE TOMATEY PEPINO  
LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

29

740 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 48 G.: 8

T/ GUIZADO DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATEY CEBOLLA  
GUIZADO DE POLLO  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

9

788 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

LECHUGA ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUTA

16

717 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

T/ GUIZO DE LENTEJAS SIN PIEL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

T/ GUIZO DE PESCADO CON PATATAS  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
FRUTA

30

814 Kcal. P.: 11 HC.: 18 L.: 69 G.: 16

T/ GUIZO DE PESCADO CON PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
SALMOREJO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

10

784 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

17

937 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

T/ GUIZO DE POLLO CON VERDURAS  
ENSALADA MIXTA  
CARRILLERA DETERNERA ESTOFADA  
FLAMENQUINES  
FRUTA

24

741 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 11

T/ GUIZO DE PAVO CON VERDURAS  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATEY TORTILLA  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA  
FRUTA

11

611 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

18

386 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 45 G.: 10

T/ CREMA DE VERDURAS  
ENSALADA DE TOMATEY PEPINO  
CREMA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
YOGUR

25

562 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 11

T/ CREMA DE ZANAHORIAS Y POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

12

605 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE  
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
YOGUR

19

824 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 11

T/ GUIZO DE PESCADO  
ENSALADA MIXTA  
FABADA  
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

26

757 Kcal. P.: 23 HC.: 18 L.: 58 G.: 16

T/ GUIZO DE PESCADO CON PATATAS  
ENSALADA VARIADA  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
SALMÓN AL HORNO  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 697 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 10 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías ( Energía) / P.: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L.: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

