

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR DESNATADO

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR DESNATADO

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUI SADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON
HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO,
ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE AVE CON PASTA
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR DESNATADO

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR DESNATADO

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUI SADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE AVE CON PASTA
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUI SADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE AVE CON PASTA
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MERLUZA PLANCHA
BRÓCOLI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE AVE CON PASTA
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
YOGUR

10

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
MERLUZA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

PATATAS ALIÑADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
MERLUZA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, TOMATE Y ATÚN)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
MERLUZA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

ARROZ CON VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

PATATAS ALIÑADAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS
REDONDO DE CERDO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE AVE CON PASTA
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS