

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
FRUTA

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

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

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. LAS TABLAS - Dieta: SIN SANDÍA, MELÓN, KIWI NI PLATANO

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON ZANAHORIA

SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

7

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

10

ARROZ CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

11

ALCACHOFAS SALTEADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR NATURAL

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

14

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR NATURAL

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. LAS TABLAS - Dieta: SIN CRUSTÁCEOS NI MARISCO

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO,
ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ BLANCO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE QUESO
YOGUR NATURAL

6

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

7

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

11

ALCACHOFAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
YOGUR NATURAL

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

14

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FILETE DE POLLO EMPANADO
YOGUR NATURAL

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. LAS TABLAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PLÁTANO

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



C. LAS TABLAS - Dieta: SIN HUEVO CRUDO, NUECES, CACAHUETE NI PIEL DE FRUTAS

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE FIDEOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE FIDEOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
MAIZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

14

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4
RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5
SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6
CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10
PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14
ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21
LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

ARROZ CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALCACHOFAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

21

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON ZANAHORIA

SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

ARROZ CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALCACHOFAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
HELADO

21

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4
RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5
SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6
CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10
PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14
ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21
LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA
FRUTA

4
RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5
SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6
CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10
PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14
ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21
LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON ZANAHORIA

SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE QUESO
YOGUR NATURAL

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

7

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

10

ARROZ CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

11

ALCACHOFAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
YOGUR NATURAL

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
YOGUR NATURAL

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR NATURAL

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

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

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO,
ATÚN Y HUEVO DURO)
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta
tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS