

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIALES  
DE SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <small>RECETA FISH REVOLUTION</small> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS LASAÑA DE ATÚN HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDAR  
LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO YOGUR DESNATADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO			

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO AL HORNO CON TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL LASAÑA DE ATÚN HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



EMBAJADAS  
ESALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS LASAÑA DE ATÚN HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS)

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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.



C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS, TORTILLAS Y DERIVADOS) NI FRUTOS SECOS

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS LASAÑA DE ATÚN HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSAS CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) ALBÓNDIGAS MIXTAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 POTAJE DE LENTEJAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO AL HORNO CON TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PATATAS CON PIMIENTOS REVUELTO DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDAMOS  
SALUD



grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA FRUTA
15 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS