

CEIP LAS VEREDAS

LUNES

2 667 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

9 686 Kcal. P.: 16 HC.: 24 L.: 58 G.: 16

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
FRUTA
FRUIT

16 754 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

MARTES

3 811 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
HOME MADE LENTILS (ECOLOGICAL)
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

10 555 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

17 605 Kcal. P.: 19 HC.: 58 L.: 20 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4 819 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 47 G.: 14

JORNADA ESCOCESA
GRATÉN ESCOCÉS
SCOTTISH GRATEN
FISH
FISH
ENSALADA COLESLAW
COLESLAW SALAD
GALLETAS DE MANTEQUILLA
BUTTER COOKIES

11 696 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
TURKEY BURGER WITH CAMELIZED ONION
FRUTA
FRUIT

18 542 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

JUEVES

5 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

12 704 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO
FRUTA
FRUIT

19 642 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 38 G.: 6

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE
FRUTA
FRUIT

Junio - 2025

VIERNES

6 497 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13 756 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 40 G.: 10

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
WHITE BEANS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
MELOCOTÓN
PEACH

20 695 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 18

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES BOLONESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS
CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR NATURAL

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADENO
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

PATATAS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
PISTO
FRUTA

17

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS FRITAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS HERVIDAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
TOFU EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
SALTEADO DE VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS HERVIDAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
TOFU EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
SALTEADO DE VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

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

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJO
ENSALADA VERDE
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TOFU EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO EN SALSA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

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

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE
ENSALADA VERDE
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TOFU EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO EN SALSA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

13

JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSAS
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO EN SALSA
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO EN SALSA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE
ENSALADA ALEMANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
YOGUR

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO EN SALSA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

PATATAS EN SALSAS VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
CREMA DE PATATA NATURAL
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
ENSALADA ALEMANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
FRUTA

13

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
PISTO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

4

JORNADA ESCOCESA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
ENSALADA ALEMANA
CHOCOLATE CON GALLETAS

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

13

JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
MELOCOTÓN

16

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PATATAS CHIPS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

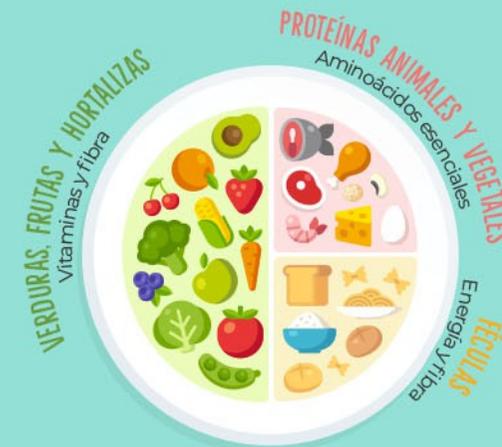
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS: