

CEIP LAS VEREDAS

LUNES

3

NO LECTIVO

MARTES

4

574 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

5

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ARROZ AL PESTO
RICE WITH PESTO SAUCE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

JUEVES

6

469 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
PEAS WITH ONION SAUCE
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

Noviembre - 2025

VIERNES

7

556 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10

FESTIVO

11

429 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 44 G.: 8

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
AUYAMA AND COCONUT SOUP (PUMPKIN)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA
(GUACAMOLE)
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN
CARAMEL CREAM

12

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

13

684 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

14

676 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

670 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS [ECOLOGICAL]
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

621 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 22 G.: 4

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y
ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

879 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 12

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

21

603 Kcal. P.: 6 HC.: 44 L.: 47 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CROQUETES DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

24

557 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
FRUTA
FRUIT

25

755 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

26

704 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 38 G.: 9

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
CREAM OF LENTILS [ECOLOGICAL]
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27

838 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
SCRAMBLED EGGS WITH SOBRASADA AND
CARAMELIZED ONION
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

28

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA
ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA
ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA
ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES REHOGADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HUEVOS AL HORNO CON TOMATE NATURAL
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TOFU A LA JARDINERA
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HUEVOS AL HORNO CON TOMATE NATURAL
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TOFU A LA JARDINERA
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ACELGAS CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABAZA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABAZA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADAJE AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARREIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

18

ARROZ CON CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS SALTEADOS CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRESADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
ACELGAS CON PATATAS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE)
FLAN

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABAZA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FLAN

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUERROS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA
ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



in

@



NOTAS:

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

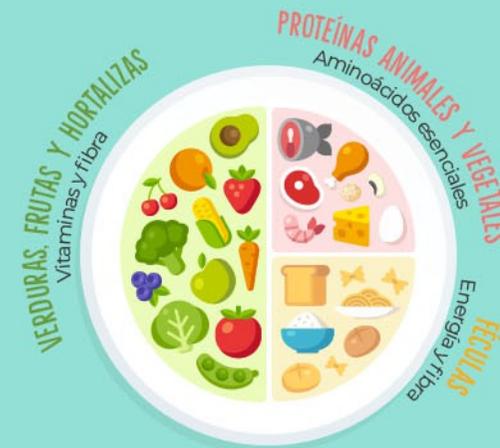
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.