

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



8

FESTIVO

9

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

8

FESTIVO

9

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

24

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

FESTIVO

9

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
BRÓCOLI
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS CON TOMATE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TOFU EN Salsa DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS
(PATATA Y PIMIENTO)
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

**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

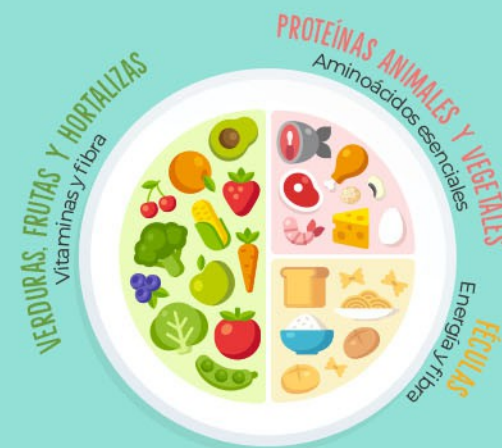
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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