

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

PEPINO
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
FRUTA

9

CALABACÍN
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HELADO

11

BERENJENAS ASADAS
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

CALABACÍN
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
FRUTA

16

ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

BERENJENAS ASADAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ZANAHORIA RALLADA
ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

22

PEPINO
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
ZANAHORIA RALLADA
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
CALABACÍN
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSA BARBACOA
NATILLAS

25

PEPINO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

ZANAHORIA RALLADA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

CALABACÍN
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES CON SOFRITO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR NATURAL

11

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

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR NATURAL

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA,
PATATA Y CEBOLLA
POLLO ASADO
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS AL AJILLO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

17

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES AL AJILLO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PATATAS EN SALSA VERDE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR NATURAL

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA MIXTA
MACARRONES CON SOFRITO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR NATURAL

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR NATURAL

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA,
PATATA Y CEBOLLA
POLLO ASADO
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS AL AJILLO
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA DE PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENDEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR NATURAL

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HELADO

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSAS
BARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENDEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSAS BARBACOA
NATILLAS

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA MIXTA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
HELADO

11

TOMATE Y MAÍZ
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
SALCHICHA BRATWURST
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
NATILLAS

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
HELADO

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
SALCHICHA BRATWURST
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA VERDE
POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
NATILLAS

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
HELADO

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
SALCHICHA BRATWURST
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA VERDE
POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
NATILLAS

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HELADO

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSAS
BARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENDEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSAS BARBACOA
NATILLAS

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HELADO

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSAS
BARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENDEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSAS BARBACOA
NATILLAS

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSABARBACOA
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA DE PATATAS
SALCHICHA BRATWURST
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LAS CLARAS (GUARDERIA)

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
ENSALADA MIXTA T/GUISO DE POLLO CON PATATAS MACARRONES CON CARNE PICADA Y TOMATE SAN JACOBOS FRUTA	MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA T/ GUISO DE PESCADO CON VERDURAS PURÉ DE VERDURA MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	STOP FOOD WASTE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA T/ GUISO DE TERNERA CON PATATAS ARROZ CON CARNE CROQUETAS DE POLLO HELADO	TOMATE Y MAÍZ T/ LENTEJAS LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS FRUTA	LECHUGA Y PEPINO T/ CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR MUSLOS DE POLLO AL HORNO YOGUR
15	16	17	18	19
LECHUGA Y CEBOLLA T/ ALUBIAS ESTOFADAS ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO POLLO ASADO CON SALSAS BARBARCOA	LECHUGA Y TOMATE T/GUISO DE PAVO ESPAQUETIS CARBONARA VARITAS DE MERLUZA FRUTA	LECHUGA Y OLIVAS T/ GUISO DE PESCADO CREMA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO FRUTA	DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN ENSALADA CON PATATAS, QUESO, LECHUGA, TOMATE T/GUISO DE POLLO CON PATATAS PERRITO CALIENTE COMPLETO CON PATATAS CHIPS PAJA FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE T/GUISO DE TERNERA CON VERDURAS ARROZ 3 DELICIAS CROQUETAS DE POLLO FRUTA
22	23	24	25	26
LECHUGA Y CEBOLLA T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS ESPIRALES CON CARNE Y TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	DÍA DEL LIBRO ENSALADA ILUSTRADA T/GUISO DE LENTENAS ESTOFADAS POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION LECHUGA Y PIMIENTO ROJO T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS GUISO DE PESCADO CON PATATAS FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSAS BARBARCOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	ENSALADA VERDE T/GUISO DE TERNERA CON VERDURAS SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	TOMATE Y ZANAHORIA T/ GUISO DE POLLO CON PATATAS A LA JARDINERA GUISO DE POLLO CON PATATAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA FRUTA
29	30			
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA T/ CREMA DE VERDURAS CON PESCADO CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GALLO PEDRO AL HORNO FRUTA	TOMATE Y MAÍZ T/GUISO DE POLLO CON VERDURAS SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

892 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 7

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
FRUTA

9

639 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

912 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 9

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HELADO

11

766 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

675 Kcal. P.: 30 HC.: 20 L.: 48 G.: 12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

791 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
FRUTA

16

859 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

463 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

908 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 14

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

868 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

22

830 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

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

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENDEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

546 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSA BARBACOA
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

25

561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

525 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

477 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

691 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día