

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO

POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	3 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	5 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
8 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	10 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	12 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	17 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	19 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
22 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	24 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	26 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
29 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN (Zanahoria, patata, calabacín) PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 MACARRONES A LA CARBONARA SAN JACOBO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS SAN JACOBO FRUTA	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 MACARRONES A LA CARBONARA SAN JACOBO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS SAN JACOBO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ BLANCO POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ HERVIDO SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO DE CERDO AL HORNO TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 CALABACÍN AL HORNO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 BERENJENA A LA PLANCHA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO PURÉ DE PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 CALABACÍN AL HORNO CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 MACARRONES A LA CARBONARA SAN JACOBO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ASADO DE VERDURAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS SAN JACOBO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO PURÉ DE PATATAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 MACARRONES A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS