

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	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 FILETE DE ABADEJO EN SALSAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA 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 FILETE DE ABADEJO EN SALSAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ FRUTA			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO YOGUR NATURAL	3 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR NATURAL	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	9 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR NATURAL	11 ACELGAS REHOGADAS SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR NATURAL
15 ARROZ CON VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL	16 PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	23 COLIFLOR CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO YOGUR NATURAL	30 BERENJENA A LA PLANCHA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR NATURAL			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO YOGUR NATURAL	3 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TORTILLA DE PATATAS PEPINO YOGUR NATURAL	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADAJO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL
8 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	9 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA YOGUR NATURAL	11 ACELGAS REHOGADAS SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	12 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR NATURAL
15 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA YOGUR NATURAL	16 PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO LECHUGA YOGUR NATURAL	17 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE ABADAJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	19 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
22 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADAJO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL	23 COLIFLOR CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO YOGUR NATURAL	30 PATATAS ALIÑADAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. No utilizar CEBOLLA ni PUERRO en las distintas elaboraciones.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE HELADO	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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE HELADO	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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 LENTEJAS GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 CREMA DE ZANAHORIAS 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ZANAHORIA RALLADA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA YOGUR	11 LENTEJAS GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA HELADO	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 FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS 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 YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA RALLADA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUIADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE HELADO	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 FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS 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 YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	3 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ACELGAS REHOGADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 PATATAS EN SALSA VERDE 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 COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO 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 YOGUR	23 COLIFLOR CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	30 BERENJENA A LA PLANCHA 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	3 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ACELGAS REHOGADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 PATATAS EN SALSA VERDE 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 COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO 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 YOGUR	23 COLIFLOR CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	30 BERENJENA A LA PLANCHA 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO YOGUR NATURAL	3 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR NATURAL	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	9 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR NATURAL	11 ACELGAS REHOGADAS SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR NATURAL
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL	16 PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	23 COLIFLOR CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA YOGUR NATURAL	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO YOGUR NATURAL	30 BERENJENA A LA PLANCHA REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR NATURAL			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	3 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 LENTEJAS GUISADAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE GELATINA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE HELADO	16 LENTEJAS GUISADAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	19 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	23 LENTEJAS CASTELLANAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS