

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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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) CON VERDURAS 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 AL HORNO 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS 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 (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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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) CON VERDURAS 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 AL HORNO 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS 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 A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 MACARRONES CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS DADO YOGUR DESNATADO
29 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS FRUTA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO			

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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
ABADEJO 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 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
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
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
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 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 CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA (ECOLÓGICO) PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL 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 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 PASTA CON CALDO VEGETAL CANELONES DE SETAS FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN 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 PASTA CON CALDO VEGETAL PIZZA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO 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 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 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 CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 LAZOS CON TOMATE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE ESTRELLAS CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE 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 SECRETO A LA PLANCHA 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 GALLO SAN PEDRO 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE 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 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA 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 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA 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 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 ALCACHOFAS SALTEADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO PURÉ DE PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE 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
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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
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
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
FRUTA

19

ESPINACAS Y ZANAHORIA
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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE 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 CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA MANZANA ROJA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA PEPINO MANZANA ROJA	4 MACARRONES A LA CARBONARA SAN JACOBO LECHUGA Y REMOLACHA MANZANA ROJA	5 ARROZ BLANCO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS MANZANA ROJA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS ZANAHORIA CON ENELDO MANZANA ROJA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ HERVIDO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA MANZANA ROJA	12 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA MANZANA ROJA
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y PEPINO MANZANA ROJA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA MANZANA ROJA	17 MACARRONES SALTEADOS FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA LECHUGA Y PEPINO MANZANA ROJA	18 SOPA DE ESTRELLAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO MANZANA ROJA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO MANZANA ROJA
22 ESPIRALES SALTEADOS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA MANZANA ROJA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE MANZANA ROJA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ZANAHORIA RALLADA MANZANA ROJA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO MANZANA ROJA	26 SOPA DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS MANZANA ROJA	30 SOPA DE COCIDO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE 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 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) 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 POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA 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 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 ALCACHOFAS SALTEADAS 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS DADO 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 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 ASADO DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE BERENJENAS ASADAS YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 CALDO DE VERDURA 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 A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 CALABACÍN AL HORNO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 CALDO DE VERDURA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 BERENJENA A LA PLANCHA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 CALDO DE VERDURA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS DADO HELADO
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	30 CALDO DE VERDURA REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE NATURAL EN RODAJAS 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 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA 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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 SECRETO A LA PLANCHA 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 GALLO SAN PEDRO 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 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA 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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 SECRETO A LA PLANCHA 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 GALLO SAN PEDRO 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS 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 RELLENO DE QUINOA 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 CALABACÍN RELLENO DE QUINOA 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 ALCACHOFAS SALTEADAS 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO 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 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 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO 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 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 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO 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 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