

C. LOS NARANJOS

Febrero - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

□

735 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 10

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

722 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA AL HORNO CON PIEL
BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

495 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

JUÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

562 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP

FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

677 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

678 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 19 G.: 5

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

ARROZ MARY MONTAÑA
SEA AND MOUNTAIN RICE

FRUTA
FRUIT

656 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

GELATINA
JELLY

699 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA
CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN

PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON ROMANO
PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM

FRUTA
FRUIT

716 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ CARNAVALESICO
CARNIVAL RICE

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

534 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

666 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

637 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA NAPOUTANA
MEATBALLS TO "NAPOUTAN"

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

JORNADA COISEO (ITALIA)

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA
CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN

PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON ROMANO
PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM

FRUTA
FRUIT

788 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

843 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

572 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 22 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE

LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

FRUTA
FRUIT

574 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 12

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

843 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

572 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 22 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE

LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

FRUTA
FRUIT

574 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 12

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 MACARRONES CON TOMATE GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO ITALIA!</u> CREMA DE ZANAHORIAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESCO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 JORNADA COLISEO (ITALIA) CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 ARROZ CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	2 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA POLLO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 MACARRONES A LA CARBONARA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESCO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 JORNADA COLISEO (ITALIA) CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADASAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE FAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 MACARRONES A LA CARBONARA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESICO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 JORNADA COLISEO (ITALIA) CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE FAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

JUÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

6

7

8

9

GUISANTES CON JAMÓN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

13

14

15

16

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ARROZ MAR Y MONTAÑA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y
JAMON
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

20

21

22

23

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

26

27

28

29

□

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y
ARROZ
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
FAN
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR

SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 MACARRONES A LA CARBONARA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO EN SALSA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE FAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	2 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA POLLO EN SALS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE ABADEJO EN SALS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE FAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 MACARRONES A LA CARBONARA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 ARROZ CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 MACARRONES A LA CARBONARA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESKO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 MACARRONES CON TOMATE GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 JORNADA COLISEO (ITALIA) CREMA DE ZANAHORIAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

2

SOPA CASERA DE AVE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

GUISANTES CON JAMÓN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

SOPA MINISTRONE
ARROZ MAR Y MONTAÑA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

15

JORNADA COULSEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA

16

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA NAFOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y
ARROZ
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	2 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ MAR Y MONTAÑA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA POLLO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE CÓCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
5 GUISANTES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	6 MACARRONES A LA CARBONARA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESKO TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12 BRÓCOLI CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA MINISTRONE ARROZ CON POLLO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO GELATINA	15 <u>JORNADA COLESEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART



Grow
FOOD
BANKS