

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE FRUTA	2 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)
5 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA CALABACÍN AL HORNO FRUTA	6 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA VERDE FRUTA	7 GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA (ECOLÓGICO)	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CABALLA AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS GELATINA
12 FESTIU	13 FESTIU	14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU
19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	21 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	22 <u>PESCADO FRESCO</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO BRÓCOLI COMPOTA DE FRUTAS	23 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA
26 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	27 GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	28 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	29 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CALAMARES GUIADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE QUESO Y MEMBRILLO	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE ABADEJO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)
5 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA CALABACÍN AL HORNO FRUTA	6 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA FRANCESA COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT	7 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA (ECOLÓGICO)	8 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE CABALLA AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CAMELIZADA PATATAS FRITAS GELATINA
12 FESTIU	13 FESTIU	14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU
19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	20 MACARRONES AL PESTO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	21 ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO BURRITOS VEGETARIANOS PISTO FRUTA	22 PESCADO FRESCO LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO BRÓCOLI COMPOTA DE FRUTAS	23 JORNADA COLISEO (ITALIA) CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA DE QUESO FRUTA
26 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	27 GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO ARROZ INTEGRAL HELADO	28 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA	29 ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
BURRITOS VEGETARIANOS
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA DE QUESO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
YOGUR NATURAL

6

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

8

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

22

PESCADO FRESCO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR NATURAL

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
YOGUR NATURAL

6

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

8

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

22

PESCADO FRESCO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR NATURAL

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

SOPA DE FIDEOS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

PATATAS EN SALSA VERDE
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PATATAS EN SALSAS VERDES
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

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

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

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

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA
NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON
VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE FRUTA	SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO) ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)
5	6	7	8	9
PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CALABACÍN AL HORNO FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA (ECOLÓGICO)	ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	<u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS GELATINA
12	13	14	15	16
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
19	20	21	22	23
JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO PISTO FRUTA	<u>PESCADO FRESCO</u> LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BRÓCOLI COMPOTA DE FRUTAS	<u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSAS PATATAS DADO FRUTA
26	27	28	29	
ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE AVE CON PASTA GOULASH DE CERDO PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR DESNATADO

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON
VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR DESNATADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1 ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE QUESO Y MEMBRILLO	2 SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO) ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)
5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CALABACÍN AL HORNO FRUTA	6 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT	7 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA (ECOLÓGICO)	8 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO PATATAS FRITAS GELATINA
12 FESTIU	13 FESTIU	14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU
19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	20 MACARRONES AL PESTO QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	21 ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO PISTO FRUTA	22 <u>PESCADO FRESCO</u> LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BRÓCOLI COMPOTA DE FRUTAS	23 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA
26 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (ECOLÓGICO)	27 GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS REDONDO DE PAVO ASADO ARROZ INTEGRAL HELADO	28 SOPA DE AVE CON PASTA GOULASH DE CERDO PATATAS FRITAS FRUTA	29 ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.



FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			Uva
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmón
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día