

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PATATAS ALIÑADAS
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

ARROZ CON BERENJENA
ALITAS DE POLLO FRITAS
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ BLANCO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS FRITAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

21

ESPINACAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS ALIÑADAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR TORTILLA FRANCESA COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PATATAS CON PIMIENTOS SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ CON BERENJENA FILETE DE ABADEJO EN SALSA RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO DE CHAMPIÑÓN PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FRICANDO DE FILETE VEGETAL ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES AL AGLIAJO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CHAMPIÑONES COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

VICHYSOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ CON BERENJENA
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT



11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

MACARRONES A LA NAPOLITANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

TALLARINES AL AGLIAJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA
NATILLAS DE CHOCOLATE

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
PIZZA MARGARITA
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO CON TOMILLO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR COOPERATIVA OLOT	5 PATATAS CON PIMIENTOS SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI YOGUR COOPERATIVA OLOT	6 VICHYSOISE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	7 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	8 ARROZ CON BERENJENA ALITAS DE POLLO FRITAS BERENJENAS ASADAS YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR COOPERATIVA OLOT	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA YOGUR COOPERATIVA OLOT
18 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA YOGUR COOPERATIVA OLOT	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ CON CALABACÍN GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR COOPERATIVA OLOT	21 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	22 PATATAS CON PIMIENTOS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO CON TOMILLO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR COOPERATIVA OLOT	5 PATATAS CON PIMIENTOS SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI YOGUR COOPERATIVA OLOT	6 VICHYSOISE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	7 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	8 ARROZ CON BERENJENA ALITAS DE POLLO FRITAS BERENJENAS ASADAS YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR COOPERATIVA OLOT	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA YOGUR COOPERATIVA OLOT
18 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA YOGUR COOPERATIVA OLOT	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ CON CALABACÍN GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR COOPERATIVA OLOT	21 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO YOGUR COOPERATIVA OLOT	22 PATATAS CON PIMIENTOS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE COCIDO LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

VICHYSOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

MACARRONES A LA NAPOLITANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA
NATILLAS DE CHOCOLATE

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
PIZZA MARGARITA
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE COCIDO LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA) PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

VICHYSOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
GALLO SAN PEDRO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

CONDITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA
NATILLAS DE CHOCOLATE

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

VICHYSOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
GALLO SAN PEDRO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

CONDITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA
NATILLAS DE CHOCOLATE

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS POSTRE VEGETAL DE SOJA
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES AL AGLIAJO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS POSTRE VEGETAL DE SOJA
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
POSTRE VEGETAL DE SOJA



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

MACARRONES CON VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

TALLARINES AL AGLIAJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
HUEVOS REVUELTOS
BRÓCOLI
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
POSTRE VEGETAL DE SOJA



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

MACARRONES CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

TALLARINES AL AGLIAJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO CON TOMILLO CON ARROZ PILAF FRUTA
4 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PATATAS CON PIMIENTOS SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ CON BERENJENA ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE FRUTA
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN GALLO SAN PEDRO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	14 BRÓCOLI CON PUERRO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA) PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ CON CALABACÍN GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	21 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS CON PIMIENTOS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT SIN AZÚCAR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

VICHYSOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT SIN AZÚCAR



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT SIN AZÚCAR

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO EN SALSAS
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

MACARRONES A LA NAPOLITANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATA ASADA
FRUTA

19

TALLARINES AL AGLIAJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR COOPERATIVA OLOT SIN AZÚCAR

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT SIN AZÚCAR



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
CON ARROZ PILAF
YOGUR COOPERATIVA OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

6

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

7

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON
CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

8

VICHYSOISE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ARROZ CON BERENJENA
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA
GELATINA



16

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR COOPERATIVA OLOT



21

FESTIU

22

FESTIU

23

FESTIU

24

FESTIU

25

FESTIU



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) PIZZA MARGARITA FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) HUEVOS REVUELTOS BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK) ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO NATILLAS DE CHOCOLATE	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
POSTRE VEGETAL DE SOJA



11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

MACARRONES CON VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

TALLARINES AL AGLIAJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR POLLO ASADO CON TOMILLO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA COMPOTA DE FRUTAS	5 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO) SALMÓN AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	6 VICHYSOISE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	7 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA	8 ARROZ CON BERENJENA ALITAS DE POLLO FRITAS RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
11 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO REBOZADO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	15 PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA) PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE GELATINA
18 CREMA DE CALABAZA BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES PATATAS FRITAS FRUTA	19 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CUBANA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR COOPERATIVA OLOT	21 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)	22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF YOGUR COOPERATIVA OLOT
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
CON ARROZ PILAF
YOGUR COOPERATIVA OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON
CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

6

VICHYSOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT



11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA



18

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON
CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
NATILLAS DE CHOCOLATE

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR COOPERATIVA OLOT



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

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