

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

FILETE DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA

POLLO AL HORNO

ARROZ SALTEADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

MERLUZA AL HORNO

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN

ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)

FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ARROZ CON VERDURAS

BACALAO A LA PLANCHA

ENSALADA VERDE

FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

POLLO ASADO

BERENJENAS ASADAS

FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE

ABADEJO FRITO CON MAIZENA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

FILETE DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS

POLLO AL AJILLO

CON ARROZ PILAF

FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA

ASADO DE VERDURAS

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL

PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO

LECHUGA

FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

TORTILLA FRANCESA

LECHUGA Y OLIVAS

FRUTA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

POLLO AL LIMÓN

ENSALADA VERDE

FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

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

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE

ENSALADA VERDE

FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

RUSTIDO DE MAGRA

SETAS Y PATATAS DADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
TORTILLA FRANCESA
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE QUESO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ABADEJO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4 COMIDA DE BIENVENIDA MACARRONES A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	5 VICHYSOISE POLLO AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	6 ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)
9 CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO) ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON) FRUTA (ECOLÓGICO)	10 COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA) BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	11 FESTIU	12 ENSALADA DE PASTA POLLO AGRIDULCE BERENJENAS ASADAS FRUTA	13 ARROZ CON TOMATE TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR COOPERATIVA OLOT
16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAF FRUTA (ECOLÓGICO)	18 DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 PESCADO FRESCO ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	20 MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS GELATINA DE FRESA
23 FESTIU	24 FESTIU	25 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO AL LIMÓN COUS COUS FRUTA (ECOLÓGICO)	26 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	27 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REDONDO DE PAVO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA
30 ENSALADA DE PASTA FILETE DE ABADAJE EN SALSAS SETAS Y PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

5

VICHYSOISE
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
YOGUR NATURAL

6

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

11

FESTIU

12

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL

13

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

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

17

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
YOGUR NATURAL

18

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

19

PESCADO FRESCO

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

26

RECETA FISH REVOLUTION

PATATAS ALIÑADAS
CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS Y PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

5

VICHYSOISE
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
YOGUR NATURAL

6

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

11

FESTIU

12

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL

13

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

16

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

17

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
YOGUR NATURAL

18

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

19

PESCADO FRESCO

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

26

RECETA FISH REVOLUTION

PATATAS ALIÑADAS
CABALLA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

30

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS Y PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

4

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

FESTIU

9

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

13

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

16

FESTIU

17

FESTIU

18

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

19

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

20

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

23

24

25

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
PATATAS EN SALSA VERDE
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4 COMIDA DE BIENVENIDA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	5 VICHYSOISE POLLO AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	6 ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO) FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)
9 CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO) ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON) FRUTA (ECOLÓGICO)	10 ARROZ CON VERDURAS BACALAO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	11 FESTIU	12 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE POLLO AGRIDULCE BERENJENAS ASADAS FRUTA	13 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR COOPERATIVA OLOT
16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAF FRUTA (ECOLÓGICO)	18 DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA ASADO DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 PESCADO FRESCO ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y OLIVAS GELATINA DE FRESA
23 FESTIU	24 FESTIU	25 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA (ECOLÓGICO)	26 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	27 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REDONDO DE PAVO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA
30 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE RUSTIDO DE MAGRA SETAS Y PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES CON TOMATE

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA,
TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO,
JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA

ASADO DE VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		<p>4</p> <p>COMIDA DE BIENVENIDA</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>HELADO</p>	<p>5</p> <p>VICHYSOISE</p> <p>POLLO AL HORNO</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA (ECOLÓGICO)</p>	<p>6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>FRUTA (ECOLÓGICO)</p>
<p>9</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)</p> <p>ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)</p> <p>FRUTA (ECOLÓGICO)</p>	<p>10</p> <p>COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)</p> <p>BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO</p> <p>ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA</p>	<p>11</p> <p>FESTIU</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE</p> <p>POLLO AGRIDULCE</p> <p>BERENJENAS ASADAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ABADEJO FRITO CON MAIZENA</p> <p>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>YOGUR COOPERATIVA OLOT</p>
<p>16</p> <p>SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN</p> <p>POLLO AL AJILLO</p> <p>CON ARROZ PILAF</p> <p>FRUTA (ECOLÓGICO)</p>	<p>18</p> <p>DIA SIN PROTEINA ANIMAL</p> <p>GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA</p> <p>ROLLITOS DE PRIMAVERA</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA</p> <p>YOGUR COOPERATIVA OLOT</p>	<p>19</p> <p>PESCADO FRESCO</p> <p>ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL</p> <p>PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO</p> <p>LECHUGA Y JUDIA BROTE</p> <p>FRUTA</p>	<p>20</p> <p>MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA</p> <p>LECHUGA Y OLIVAS</p> <p>GELATINA DE FRESA</p>
<p>23</p> <p>FESTIU</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO</p> <p>POLLO AL LIMÓN</p> <p>COUS COUS</p> <p>FRUTA (ECOLÓGICO)</p>	<p>26</p> <p>RECETA FISH REVOLUTION</p> <p>LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)</p> <p>CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE</p> <p>ENSALADA VERDE</p> <p>YOGUR COOPERATIVA OLOT</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN</p> <p>REDONDO DE PAVO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>
<p>30</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE</p> <p>RUSTIDO DE MAGRA</p> <p>SETAS Y PATATAS DADO</p> <p>FRUTA (ECOLÓGICO)</p>				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4 COMIDA DE BIENVENIDA MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	6 ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)
9 CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON) FRUTA (ECOLÓGICO)	10 COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA) BACALAO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	11 FESTIU	12 ENSALADA DE PASTA POLLO AGRIDULCE BERENJENAS ASADAS FRUTA	13 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAF FRUTA (ECOLÓGICO)	18 DIA SIN PROTEINA ANIMAL GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 PESCADO FRESCO ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	20 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS GELATINA DE FRESA
23 FESTIU	24 FESTIU	25 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO AL LIMÓN COUS COUS FRUTA (ECOLÓGICO)	26 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
30 ENSALADA DE PASTA RUSTIDO DE MAGRA SETAS Y PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES CON TOMATE

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y MAÍZ
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA
(BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,
CALABACÍN Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POLLO AGRÍDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON
ZANAHORIA

ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4 COMIDA DE BIENVENIDA MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	6 ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)
9 CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON) FRUTA (ECOLÓGICO)	10 COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA) BACALAO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	11 FESTIU	12 ENSALADA DE PASTA POLLO AGRIDULCE BERENJENAS ASADAS FRUTA	13 ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAF FRUTA (ECOLÓGICO)	18 DIA SIN PROTEINA ANIMAL GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 PESCADO FRESCO ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	20 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS GELATINA DE FRESA
23 FESTIU	24 FESTIU	25 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO AL LIMÓN COUS COUS FRUTA (ECOLÓGICO)	26 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
30 ENSALADA DE PASTA RUSTIDO DE MAGRA SETAS Y PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

COMIDA DE BIENVENIDA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

4

CREMA DE PUERRO Y PATATA

POLLO AL HORNO

ARROZ SALTEADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

MERLUZA AL HORNO

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA (ECOLÓGICO)

8

CREMA DE CALABACÍN

ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)

FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ARROZ CON VERDURAS

BACALAO A LA PLANCHA

ENSALADA VERDE

FRUTA

10

FESTIU

11

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

POLLO AGRIDULCE

BERENJENAS ASADAS

FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE

ABADEJO FRITO CON MAIZENA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

15

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN

POLLO AL AJILLO

CON ARROZ PILAF

FRUTA (ECOLÓGICO)

17

PATATAS EN SALSA VERDE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

18

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL

PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO

LECHUGA

FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y OLIVAS

GELATINA DE FRESA

22

FESTIU

23

FESTIU

24

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

POLLO AL LIMÓN

ENSALADA VERDE

FRUTA (ECOLÓGICO)

25

RECETA FISH REVOLUTION

PATATAS ALIÑADAS

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE

ENSALADA VERDE

FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

RUSTIDO DE MAGRA

SETAS Y PATATAS DADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

30

31

1

2

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

COMIDA DE BIENVENIDA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

HELADO

5

VICHYSOISE

POLLO AL HORNO

ARROZ SALTEADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

FILETE DE MERLUZA ROMANA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)

ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)

FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ARROZ CON VERDURAS

BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO

ENSALADA VERDE

FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

POLLO AGRIDULCE

BERENJENAS ASADAS

FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE

TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

17

CREMA DE CALABACÍN

POLLO AL AJILLO

CON ARROZ PILAF

FRUTA (ECOLÓGICO)

18

PATATAS EN SALSA VERDE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y CEBOLLA

YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL

PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO

LECHUGA

FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO

TORTILLA FRANCESA

LECHUGA Y OLIVAS

GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

POLLO AL LIMÓN

ENSALADA VERDE

FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

PATATAS ALIÑADAS

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE

ENSALADA VERDE

YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

RUSTIDO DE MAGRA

SETAS Y PATATAS DADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4 COMIDA DE BIENVENIDA MACARRONES A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	5 VICHYSOISE POLLO AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)
9 CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO) ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON) FRUTA (ECOLÓGICO)	10 COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA) POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	11 FESTIU	12 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE POLLO AGRIDULCE BERENJENAS ASADAS FRUTA	13 ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR COOPERATIVA OLOT
16 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAF FRUTA (ECOLÓGICO)	18 DIA SIN PROTEINA ANIMAL GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 PESCADO FRESCO ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	20 MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y OLIVAS GELATINA DE FRESA
23 FESTIU	24 FESTIU	25 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO AL LIMÓN COUS COUS FRUTA (ECOLÓGICO)	26 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	27 SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO) REDONDO DE PAVO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA
30 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE RUSTIDO DE MAGRA SETAS Y PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES CON TOMATE

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

FESTIU

9

ENSALADA DE PASTA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

13

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA

ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

15

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

16

FESTIU

17

FESTIU

18

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

19

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

23

24

25

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4 COMIDA DE BIENVENIDA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	5 VICHYSOISE POLLO AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA (ECOLÓGICO)	6 ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO) FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)
9 CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO) ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON) FRUTA (ECOLÓGICO)	10 ARROZ CON VERDURAS BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	11 FESTIU	12 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE POLLO AGRIDULCE BERENJENAS ASADAS FRUTA	13 ARROZ CON TOMATE TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR COOPERATIVA OLOT
16 SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO AL AJILLO CON ARROZ PILAF FRUTA (ECOLÓGICO)	18 DIA SIN PROTEINA ANIMAL GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA ASADO DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 PESCADO FRESCO ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA FRUTA	20 MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS GELATINA DE FRESA
23 FESTIU	24 FESTIU	25 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA (ECOLÓGICO)	26 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	27 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
30 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE RUSTIDO DE MAGRA SETAS Y PATATAS DADO FRUTA (ECOLÓGICO)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4

COMIDA DE BIENVENIDA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

5

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDÍA VERDE Y RÁBANO)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA
POLLO AGRIDULCE
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL AJILLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DIA SIN PROTEINA ANIMAL
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
REDONDO DE PAVO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA
RUSTIDO DE MAGRA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

COMIDA DE BIENVENIDA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

HELADO

5

VICHYSOISE

POLLO AL HORNO

ARROZ SALTEADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA (ECOLÓGICO)

9

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)

FRUTA (ECOLÓGICO)

10

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)

BACALAO CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO

ENSALADA VERDE

FRUTA

11

FESTIU

12

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

POLLO AGRIDULCE

BERENJENAS ASADAS

FRUTA

13

ARROZ CON TOMATE

ABADEJO FRITO CON MAIZENA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

PATATAS FRITAS

FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

POLLO AL AJILLO

CON ARROZ PILAF

FRUTA (ECOLÓGICO)

18

DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA

ROLLITOS DE PRIMAVERA

LECHUGA Y CEBOLLA

YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

PESCADO FRESCO

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL

PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y OLIVAS

GELATINA DE FRESA

23

FESTIU

24

FESTIU

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

POLLO AL LIMÓN

COUS COUS

FRUTA (ECOLÓGICO)

26

RECETA FISH REVOLUTION

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

CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE

ENSALADA VERDE

YOGUR COOPERATIVA OLOT

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

REDONDO DE PAVO ASADO

PATATAS FRITAS

FRUTA

30

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE

RUSTIDO DE MAGRA

SETAS Y PATATAS DADO

FRUTA (ECOLÓGICO)

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.

in



@



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.