

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE QUESO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)**
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y
LEGUMBRETA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
REVUELTO DE CALABACÍN
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE
PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSAS ALLAS
NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE QUESO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PASTA AL PESTO SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (QUESO EDAM SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON QUINOA (ECOLÓGICO) Y WOK DE VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA Y TOMATE)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS SALTEADOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

CALABACÍN AL HORNO
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS SALTEADOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

CALABACÍN AL HORNO
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

13

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

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

15

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALCHICHAS DE CERDO
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

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

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

PASTA AL PESTO SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (QUESO EDAM SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

13

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

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

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALCHICHAS DE CERDO
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

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

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BERENJENAS ASADAS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE
SETAS Y PATATAS DADO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PASTA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
LACÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

5

PASTA AL PESTO SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (QUESO EDAM SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

6

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL

8

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS Y PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

12

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

13

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

15

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALCHICHAS DE CERDO
QUINOA (ECOLÓGICO)
YOGUR NATURAL

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

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

22

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

25

BRÓCOLI CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

5

PASTA AL PESTO SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (QUESO EDAM SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

6

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL

8

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SETAS Y PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

12

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

13

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA
POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

15

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALCHICHAS DE CERDO
QUINOA (ECOLÓGICO)
YOGUR NATURAL

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

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

22

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

25

BRÓCOLI CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

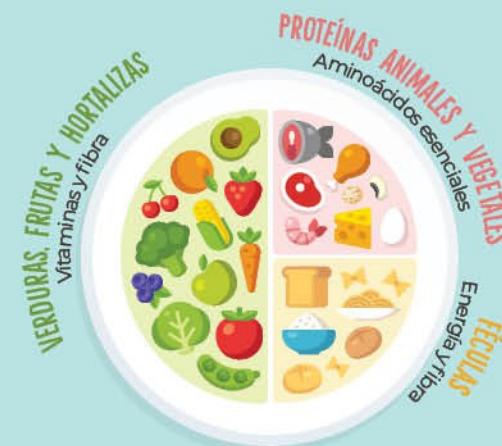
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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

NOTAS: