

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

PAELLA MIXTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
POLLO ASADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

ESPINACAS CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

6

FESTIVO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

12

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR

13

SALTEADO DE PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

ESPINACAS CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

6

FESTIVO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

12

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR

13

SALTEADO DE PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TOFU EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
YOGUR



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TOFU EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA VEGETAL
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

PAELLA MIXTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
POLLO ASADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

FESTIVO

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES AL AJILLO
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR DESNATADO

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
PATATA ASADA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

18

MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
POLLO ASADO
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

PAELLA MIXTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
POLLO ASADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
FILETE DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
TURRONES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
FILETE DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES CON TOMATE
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD

POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES CON TOMATE
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES CON TOMATE
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD

POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
FILETE DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPINACAS CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

SALTEADO DE PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

ESPINACAS CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
ARROZ BLANCO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,
LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE HUEVO Y CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

SALTEADO DE PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD

POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
TURRONES



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

GARBANZOS ESTOFADOS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD

POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
TURRONES



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
QUESO Y MEMBRILLO

6

FESTIVO

9

ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

10

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
RATATOUILLE
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

CREMA DE VERDURAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ESPIRALES A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

13

SALTEADO DE PATATAS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

MACARRONES (ECOLÓGICO)AL PESTO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
SAMFAINA
FRUTA

19

PAELLA MIXTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD

POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
TURRONES



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

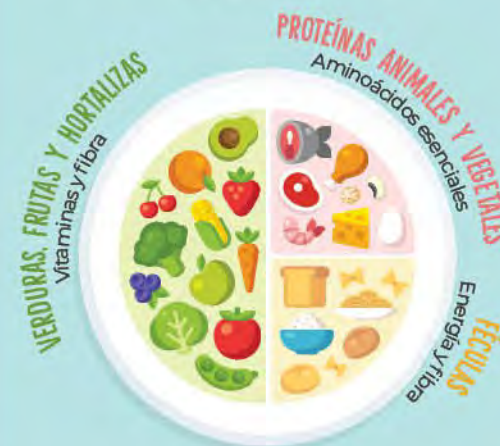
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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