

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUIZO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
CANELONES DE CARNE CON SALSA AURORA	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	PESCADO MALLORQUINA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SOPA LABRADOR	CREMA DE VERDURAS
GUIZO DE ALBONDIGAS	NUGGETS DE POLLO CON MAIZ Y GUISANTES	ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	ARROZ A LA CUBANA
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
CROQUETAS DE POLLO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	SEMOLA DE ARROZ
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	MERLUZA AL HORNO CON MAIZ	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
ARROZ CON CALABACIN	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE PATATA	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSAS DE LIMON Y PATATAS CON CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON COLIFLOR
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
CREMA DE CALABACIN	SEMOLA DE ARROZ			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomer
ano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	SEMOLA DE ARROZ
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE GARBANZOS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO A LA PORTUGUESA	ARROZ A LA CUBANA
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE GARBANZOS	JUDIAS VERDES SALTEADAS
HAMBURGUESA MIXTA CON GUISANTES Y PATATAS	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	SEMOLA DE ARROZ			
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	ARROZ A LA CUBANA
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON ARROZ
HAMBURGUESA MIXTA CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	LACTEO (NO FLAN NI YOGUR MACEDONIA)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS BERENJENA Y CALABACIN
FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	LACTEO (NO FLAN NI YOGUR MACEDONIA)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)
16	17	18	19	20
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON MAIZ Y GUISANTES	ENSALADA DE LENTEJAS	POLLO A LA PORTUGUESA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	NATILLAS CHOCOLATE	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	JUDIAS VERDES SALTEADAS
HAMBURGUESA MIXTA CON GUISANTES Y PATATAS	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA
FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	LACTEO (NO FLAN NI YOGUR MACEDONIA)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)
30	31			
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO (NO FLAN NI YOGUR MACEDONIA)	FRUTA (NO MELOCOTON, NECTARINA, PARAGUAYO, PLATANO)			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
YOGUR SOJA	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	-
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	COMPOTA	FRUTA
9	10	11	12	-
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	o
FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	-
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	-
SOPA DE AVE	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			-
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
COMPOTA	FRUTA			

aprende
acomers
no.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	MERLUZA CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	YOGUR DE SOJA	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	PESCADO MALLORQUINA
FRUTA	YOGUR DE SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
JUDIAS VERDES CON AJADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSE DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA
FRUTA	YOGUR DE SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
YOGUR DE SOJA	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
		FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
9	10	11	12	13
GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	SEMOLA DE ARROZ
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE GARBANZOS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUIZO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE GARBANZOS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	SEMOLA DE ARROZ			
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO			
YOGUR SOJA	FRUTA			



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

FESTIVO

NO LECTIVO

GUIZO DE LENTEJAS CON CALABAZA

CREMA DE BROCOLI

ARROZ DE VERDURAS

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA
PANADERA

MERLUZA CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y
pepino)

POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga
y tomate)

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

9

10

11

12

13

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS

ARROZ CON VERDURAS

CREMA DE PUERROS

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA
(lechuga, remolacha y zanahoria)

HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga,
cebolla y zanahoria)

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

CREMA DE ZANAHORIA

SEMOLA DE ARROZ

CREMA DE VERDURAS

JUDIAS VERDES CON AJADA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y
GUISANTES

ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

POLLO A LA PORTUGUESA

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y
PATATAS

HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

FRUTA

YOGUR DE SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

30

31

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA
(lechuga, zanahoria y aceitunas)

SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT

YOGUR DE SOJA

FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
CROQUETAS DE POLLO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SOPA LABRADOR	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	SEMOLA DE ARROZ
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON ENELDO CON BERENJENA Y CALABAZA	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	PESCADO MALLORQUINA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE ZANAHORIA ASTRINGENTE
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA	MERLUZA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
ARROZ CON CALABACIN	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE PATATA	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
CREMA DE CALABACIN	SEMOLA DE ARROZ			
SALCHICHAS BRATWURST CON PATATAS	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acom
sano.org



FISH
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	-
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		ENSALADA	MENESTRA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
9	10	11	12	13
ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	ENSALADA VERDE (lechuga, remolacha, tomate, zanahoria)
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA LECHUGA, ACEITUNAS, MEZCLUM Y ZANAHORIA	CREMA DE VERDURAS
JUDIAS VERDES CON AJADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA DE LENTEJAS	TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON BROCOLI
FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE VERDURAS	BROCOLI CON PATATA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	JUDIAS VERDES SALTEADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS CON GUISANTES Y PATATAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	COLIFLOR AL AJILLO CON GARBANZOS	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ENSALADA (lechuga, mezcum y aceitunas)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			-
CHUCRUT	ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
YOGUR SOJA	FRUTA			

aprende
acomero
ino.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.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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

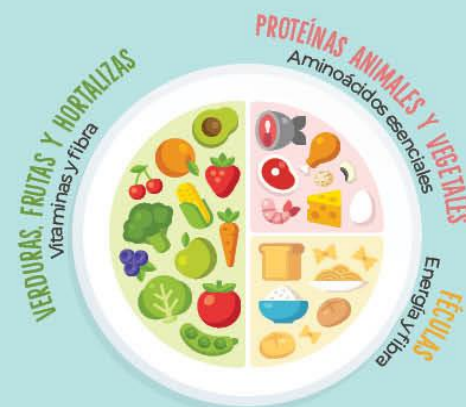
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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