

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE QUESO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

15

CREMA DE JUDÍAS VERDES
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

25

CODITOS CON VERDURAS
BURRITOS VEGETARIANOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
LECHUGA
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS