

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948*Beatriz*aprende
acomer
sano  rgFISH
REVOLUTION

1

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA
(lletuga, blat de moro i pastanagó)

LACTI

2

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

3

ARRÒS DE PEIX

EMPANADILLES DE TONYINA AMB
ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

LLOM SAJONIA AMB SALSA DE PORROS I
MINESTRA DE VERDURES

FRUITA

7

PASTA DE GALETS AMB SALSA DE
TOMÀTIGA I TONYINALLUÇ AMB SALSA VERDA, MONGETES
TENDRES I PASTANAGÓ

LACTI

8

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSA
BEIXAMEL

FRUITA

9

CUINAT DE MONGESTES AMB
BORRATJAPOLLASTRE ROSTIT A LES FINES
HERBES I ENSALADA (lletuga,
pastanagó i olives)

FRUITA

10

ARRÒS BROVÓS DE CARN

ABADEJO A LA BILBAINA AMB PURÉ DE
PATATA

FRUITA

PATATES A LA RIOJANA

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA
(lletuga, col lombarda i blat de moro)

FRUITA

14

CREMA DE PORROS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

15

MACARRONS BOLONYESA

ABADEJO AL FORN AMB PICADA D'ALL I
JULIVERT I TOMÀTIGA NATURAL

FRUITA

16

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i remolatxa)

LACTI

17

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA
BARBACOA I PATATES AL FORN AMB
PEBRE VERMELL

FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA

LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA
(lletuga, mezclum i olives verdes)

FRUITA

21

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

BULLIT DE POLLASTRE

FRUITA

22

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga, blat de moro i cogombre)

FRUITA

23

PASTA ESPIRAL AMB SALSA DE
TOMÀTIGA I ORENGALLUÇ AMB CEBA, PASTANAGÓ I
XAMPINYONS

FRUITA

24

JORNADA ESPECIAL

CREMA DE BRÒCOLI

"FAJITAS" 

LACTI

25

ARRÒS BRUT

CROQUETES DE BACALLÀ AMB
ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

28

CREMA DE MONGETES TENDRES

ABADEJO AMB SALSA CURRY I ARRÒS

FRUITA

29

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB
TUMBET

LACTI

30

PAELLA DE CARN

GREIXONERA D'OUS

FRUITA

31

MACARRONS A LA NAPOLITANA

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga,
ceba i pastanagó)

FRUITA

MENU OCTUBRE

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista

Bea Ruiz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

LACTEO

2

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATA ASADA

FRUTA

3

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

sano. 4 rg

GARBANZOS ALIÑADOS

LOMO SAJONIA EN SALSA DE PUERROS
CON MENESTRA

FRUTA



FISH
REVOLUTION

7

PASTA CARACOLA CON SALSA DE
TOMATE Y ATUN

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

LACTEO

8

CREMA DE VERDURAS

CANELONES DE CARNE CON SALSA
BECHAMEL

FRUTA

9

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

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

FRUTA

10

ARROZ CALDOSO

ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA

FRUTA

PATATAS A LA RIOJANA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)

FRUTA



14

CREMA DE PUERROS

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

15

MACARRONES BOLOÑESA

ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y
TOMATE NATURAL

FRUTA

16

SOPA DE AVE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

LACTEO

17

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA
CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

ARROZ A LA CUBANA

MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezclun
aceitunas verdes)

FRUTA



21

SOPA DE AVE

BULLIT DE POLLO

FRUTA

22

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y pepino)

FRUTA

23

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

FRUTA

JORNADA ESPECIAL

CREMA DE BROCOLI CON PICATOSTES

FAJITAS



LACTEO

24

ARROZ BRUT

CROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA



28

CREMA DE JUDIAS VERDES

ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ

FRUTA

29

SOPA DE AVE

SALCHICHAS DE CERDO CON TUMBET

LACTEO

30

PAELLA DE CARNE

GREIXONERA DE HUEVO

FRUTA

31

MACARRONES NAPOLITANA

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

FRUTA



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV013948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2		3	
	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS		CREMA DE CALABACIN		ARROZ CALDOSO DE PESCADO		GARBANZOS ALIADOS
	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA		EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)		TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
	LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA
7	PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	8	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	9	ARROZ CALDOSO	10	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
	MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)		ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
	LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA
14	CREMA DE PUERROS	15	MACARRONES BOLOÑESA	16	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	17	ARROZ A LA CUBANA
	SALMON AL ENELDO CON ARROZ		ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)		ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO
	FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA
21	SOPA DE AVE	22	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	23	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	24	CREMA DE BROCOLI
	BULLIT DE POLLO		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)		MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES		CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO
28	CREMA DE JUDIAS VERDES	29	SOPA DE AVE	30	CREMA DE VERDURAS	31	MACARRONES NAPOLITANA
	ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ		CROQUETAS DE ESPINACAS CON TUMBET		GREIXONERA DE HUEVO		POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)
	FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA

Atún
SE COCHINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

ABORREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS