

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

*Beatriz*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.01

NO LECTIU

4

CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS

SALMÓ AMB SALSAS DE TARONJA, BLAT DE MORO I PÈSOLS

FRUITA

5

CREMA DE POLLASTRE

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i pastanagó)

LACTI

6

FIDEUÀ DE VERDURES

VARETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB PATATA PLANA I PEBRE VERMELL

FRUITA

7

ENSALADA MIXTA AMB OU BULLIT I TONYINA

ARRÒS AL FORN

FRUITA



11

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

HAMBURGUESA MIXTA CON PAN DE HAMBURGUESA PATATAS CHIPS Y KETCHUP

FRUITA



CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

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

LACTI

12

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

13

ARRÒS DE PEIX

EMPANADILLES DE TONYINA AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

14

CIGRONS TREMPATS

LLOM SAJONIA AMB SALSAS DE PORROS I MINESTRA DE VERDURES

FRUITA



18

PASTA DE GALETS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I TONYINA

LLUÇ AMB SALSAS VERDA, MONGETES TENDRES I PASTANAGÓ

LACTI

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSAS BEIXAMEL

FRUITA

19

CUINAT DE MONGETES AMB BORRATJA

POLLASTRE ROSTIT A LES FINES HERBES I ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)

FRUITA

20

ARRÒS BROVÓS DE CARN

ABADEJO A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA

FRUITA

21

PATATES A LA RIOJANA

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

FRUITA



25

CREMA DE PORROS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

MACARRONS BOLONYESA

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

FRUITA

26

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i remolatxa)

LACTI

27

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

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

FRUITA

28

ARRÒS A LA CUBANA

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

FRUITA



Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948



aprende  
acomer  
sano.org

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

4

POTAJE DE GARBANZOS CON  
ESPINACAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y  
GUISANTES

FRUTA

5

CREMA DE AVE

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

LACTEO

6

FIDEUA DE VERDURAS

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS  
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

FRUTA

7

ENSALADA COMPLETA CON HUEVO  
ATÚN

ARROZ AL HORNO

FRUTA

8



11

SOPA DE AVE



HAMBURGUESA MIXA CON PAN DE  
HAMBURGUESA PATATAS CHIPS Y  
KETCHUP

FRUTA

12

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS

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

LACTEO

13

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON  
PATATA ASADA

FRUTA

14

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA  
(lechuga y tomate)

FRUTA

15

GARBANZOS ALIADOS

LOMO SAJONIA EN SALSA DE PUERROS  
CON MENESTRA

FRUTA



18

PASTA CARACOLA CON SALSA DE  
TOMATE Y ATUN

MERLUZA EN SALSA VERDE CON  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

LACTEO

19

CREMA DE VERDURAS

CANELONES DE CARNE CON SALSA  
BECHAMEL

FRUTA

20

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

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

FRUTA

21

ARROZ CALDOSO

ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA

FRUTA

22

PATATAS A LA RUSA

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

FRUTA



25

CREMA DE PUERROS

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

26

MACARRONES BOLOÑESA

ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y  
TOMATE NATURAL

FRUTA

27

SOPA DE AVE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga y remolacha)

LACTEO

28

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

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

FRUTA

29

ARROZ A LA CUBANA

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

FRUTA



Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

*Beatriz*

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS

FRUTA

MARTES

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUI SANTES

FRUTA

MIÉRCOLES

CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS

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

LACTEO

JUEVES

FIDEUA DE VERDURAS

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

FRUTA

7

ENSALADA DE COMPLETA CON HUEVO Y ATÚN

ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

11

SOPA DE VERDURAS

MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN

FRUTA

MARTES

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS

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

LACTEO

12

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

FRUTA

13

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

14

GARBANZOS ALIÑADOS

TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA

18

PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN

MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

LACTEO

MARTES

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL

FRUTA

19

GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

FRUTA

20

CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA

ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA

FRUTA

21

GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS

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

FRUTA

25

CREMA DE PUERROS

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

FRUTA

MARTES

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL

FRUTA

26

ENSALADA DE ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)

LACTEO

27

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

GALLO SAN PEDRO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

28

ARROZ A LA CUBANA

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

FRUTA

8

15

22

29

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948  
*Bea Ruiz*

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org

4	5	6	7	8
SEMOLA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE ZANAHORIA
GUIISO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	MERLUZA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	ARROZ AL HORNO
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
11	12	13	14	15
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	GARBANZOS ALIÑADOS
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CHIPS	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	BROCHETA DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO SAJONIA EN SALSA DE PUERROS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
18	19	20	21	22
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	BROCOLI Y ZANAHORIA	PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA	CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
25	26	27	28	29
CREMA DE PUERROS	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	ESTOFADO DE TERNERA	ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezzelum y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE PROGRAM

FOOD BANKS