

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Bea Ruiz

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FESTIU
FISH
REVOLUTION

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

2

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

3

PASTA ESPIRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I ORENGA

4

CREMA DE BRÒCOLI

5

BULLIT DE POLLASTRE

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

LLUÇ AMB CEBA, PASTANAGÓ I XAMPINYONS

LACÓ A LA GALLEGA AMB PATATA PLANA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

LACTI

NO LECTIU

9

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

10

PAELLA DE CARN

11

MACARRONS A LA NAPOLITANA

12

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB TUMBET

GREIXONERA D'OUS

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga, ceba i pastanagó)

PEIX A LA MALLORQUINA

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

16

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS

17

CREMA DE POLLASTRE

18

SOPA DE NADAL

19

GUISAT DE PILOTES

SALMÓ AMB SALS DE TARONJA, BLAT DE MORO I PÈSOLS

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

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES



CELEBRACIÓ DE NADAL

FRUITA

FRUITA

FRUITA

NATILLES DE XOCOLATA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



CELEBRACIÓ
DE NADAL



Grow
FOOD
BANKS

DIETA: HALAL (si pollo halal)

DICIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

	2	3	4	5	6
ENSALADA DE ARROZ	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	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		
NO LECTIU	9	10	11	12	13
	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
	CROQUETAS DE ESPINACAS CON TUMBET	GREIXONERA DE HUEVO	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	PESCADO MALLORQUINA	
	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
16	17	18	19	20	
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ		
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS CHOCOLATE		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
SAUD

Skool
arest
ART



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS GROUP Scolarest

DIETA: NO HUEVO

DICIEMBRE

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

	2	3	4	5	6
ENSALADA DE ARROZ	GUIZO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI		
BULLIT DE POLLO	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LACON A LA GALLEGA CON PATATA PANADERA		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO		
	9	10	11	12	13
NO LECTIU	ENSALADA DE ARROZ	PAELLA DE CARNE	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
	SALCHICHAS DE CERDO CON TUMBET	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	PESCADO MALLORQUINA	
	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	16	17	18	19	20
ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE NAVIDAD (no gluten no huevo)		
GUIZO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	MERLUZA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	POLLO AL HORNO CON PATATAS		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS CHOCOLATE		

79006457-6
89- B5850

