

CC BEATA FRANCINAINA CIRER

FEBRER

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

LLUÇ AMB SALSAS DE LLIMONA, PATATES, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ

FRUITA

4

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

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

LACTI

5

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

6

ARRÒS DE PEIX

EMSPANADILLES DE TONYINA AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

7

CIGRONS TREMPATS

LLOM SAJONIA AMB SALSAS DE PORROST I MINESTRA DE VERDURES

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



10

PASTA DE GALETS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I TONYINA

LLUÇ AMB SALSAS VERDES, MONGETES TENDRES I PASTANAGÓ

LACTI

11

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSAS BEIXAMEL

FRUITA

12

CUINAT DE MONGESTES AMB BORRATJA

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

FRUITA

13

ARRÒS BROVÓS DE CARN

ABADEJO A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA

FRUITA

14

PATATES A LA RIOJANA

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

FRUITA



17

TABOULE AMB VERDURETES

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

18

MACARRONS BOLONYESA

ABADEJO AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I ENSALADA (lletuga, tomàtiga i ceba)

FRUITA

19

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i remolatxa)

LACTI

20

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

POLLASTRE AMB SALSAS BARBACOA I PATATES AL FORN AMB PEBRE VERMELL

FRUITA

21

ARRÒS A LA CUBANA

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

FRUITA



24

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

BULLIT DE POLLASTRE

FRUITA

25

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

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

FRUITA

26

PASTA ESPIRAL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ORENGA

TORTETES DE CARN DE PORC

FRUITA

27

CREMA DE BRÒCOLI

LACÓ A LA GALLEGA AMB PATATA PLANA

LACTI

NO LECTIU



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org

3

4

5

6

7

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS

CREMA DE CALABACIN

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

GARBANZOS ALIÑADOS

MERLUZA CON SALSAS DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN

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)

LOMO SAJONIA EN SALSAS DE PUERROS CON MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA



FISH
REVOLUTION



10

11

12

13

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y ATUN

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

ARROZ CALDOSO

PATATAS A LA RIOJANA

MERLUZA EN SALSAS VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

CANELONES DE CARNE CON SALSAS BECHAMEL

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

FRUTA



17

18

19

20

21

TABOULE CON VERDURAS

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ A LA CUBANA

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)

MUSLITOS DE POLLO EN SALSAS BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

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

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA



24

25

26

27

28

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

BULLIT DE POLLO

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

FAJITAS DE CARNE DE CERDO

LACON A LA GALLEGA CON PATATA PANADERA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

NO LECTIVO



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

DIETA: HALAL (sí pollo halal) - NO TERNERA NO CERDO

FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3	4	5	6	7
SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	GARBANZOS ALIÑADOS	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	10	11	12	13	14
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE VERDURAS	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL AJILLO 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	FRUTA	
	17	18	19	20	21
TABOULE CON VERDURAS	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ A LA CUBANA	
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	GALLO SAN PEDRO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
	24	25	26	27	28
ENSALADA DE ARROZ	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI		
BULLIT DE PESCADO CON MAYONESA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	FAJITA DE VERDURAS	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	NO LECTIVO	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

