

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Bea Ruiz

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**NO
LECTIU**

3

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB AMANIDA

LACTI

4

CREMA DE PORROS

LLUÇ EN SALSINA VERDA AMB PÈSOLS

FRUITA

5

MACARRONS A LA NAPOLITANA

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga, ceba i pastanagó)

FRUITA

6

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

aprende
acomer
sanc.org



FISH
REVOLUTION

10

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

GUISAT DE PILOTES

FRUITA

11

CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS

SALMÓ AMB SALSINA DE TARONJA, BLAT DE MORO I PÈSOLS

FRUITA

12

CREMA DE POLLASTRE

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

LACTI

13

FIDEUÀ DE VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PLANA I PEBRE VERMELL

FRUITA

14

CREMA DE VERDURES

LLUÇ AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I ARRÒS

FRUITA



17

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

LLUÇ AMB SALSINA DE LLIMONA, PATATES, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ

FRUITA

18

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

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

LACTI

19

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

20

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

"HOT DOGS" AMB PATATILLA

FRUITA



ARRÒS DE PEIX

CROQUETES DE ESPINACS I MENESTRA

FRUITA



24

PASTA DE GALETES AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I TONYINA

OUS DURS I ESPINACS A LA CREMA

LACTI

25

CUINAT DE MONGESTES AMB BORRATJA

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

FRUITA

26

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSINA BEIXAMEL

FRUITA

27

ARRÒS BROVÓS DE CARN

LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA

FRUITA

PATATES AMB VERDURES

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

FRUITA



31

CREMA DE XAMPINYONS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

NO LECTIVO

3

4

5

6

SOPA DE AVE

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

LACTEO

CREMA DE PUERROS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
GUISANTES

FRUTA

MACARRONES NAPOLITANA

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

FRUTA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

aprende
acomer
san7.org



FISH
REVOLUTION

10

11

12

13

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

GUISO DE ALBONDIGAS

FRUTA

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y
GUISANTES

FRUTA

CREMA DE AVE

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

LACTEO

FIDEUA DE VERDURAS

POLLO AL HORNO CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

FRUTA

CREMA DE VERDURAS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ARROZ

FRUTA



17

18

19

20

SOPA DE AVE

MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y
PATATAS CON BERENJENA Y
CALABACIN

FRUTA

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

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

LACTEO

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATA ASADA

FRUTA

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

HOT DOG CON PATATILLA

FRUTA

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
MENESTRA

FRUTA



24

25

26

27

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
Y ATUN

HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A
LA CREMA

LACTEO

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

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

FRUTA

CREMA DE VERDURAS

CANELONES DE CARNE CON SALSA
BECHAMEL

FRUTA

ARROZ CALDOSO

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

FRUTA

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

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

FRUTA



31

CREMA DE CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

3

ARROZ CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)

LACTEO

4

CREMA DE PUERROS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES

FRUTA

5

MACARRONES NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

FRUTA

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

aprende
acomer
sano 7.org



FISH
REVOLUTION

10

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS

FRUTA

11

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES

FRUTA

12

CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)

LACTEO

13

FIDEUA DE VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

FRUTA



CREMA DE VERDURAS
MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA



17

SOPA DE VERDURAS
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN

FRUTA

18

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

LACTEO

19

CREMA DE CALABACIN
ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA

FRUTA

20

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

ARROZ CALDOSO DE PESCADO
TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA



24

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA

LACTEO

25

GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL

FRUTA

27

CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA
MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

FRUTA

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)

FRUTA



31

CREMA DE CHAMPIÑONES
SALMON AL ENELDO CON ARROZ

FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO
LECTIVO

3

ARROZ CON VERDURAS

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

LACTEO

4

CREMA DE PUERROS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
GUISANTES

FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
NAPOLITANA

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

FRUTA

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

aprende
acomer
sano 7.org



FISH
REVOLUTION

10

ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA

GUISO DE ALBONDIGAS

FRUTA

11

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y
GUISANTES

FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIA

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda y
zanahoria)

LACTEO

13

FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN
HUEVO)

POLLO AL HORNO CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

FRUTA

CREMA DE VERDURAS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y
ARROZ

FRUTA



17

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y
PATATAS CON BERENJENA Y
CALABACIN

FRUTA

18

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

LACTEO

19

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATA ASADA

FRUTA

20

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

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

FRUTA

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

FRUTA



24

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON
SALSA DE TOMATE Y OREGANO

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

LACTEO

25

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

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

FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

FRUTA

27

BROCOLI Y ZANAHORIA

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

FRUTA

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

GARBANZOS ALIADOS

FRUTA



31

CREMA DE CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

