



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	
	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ A LA CUBANA
	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
7	8	9	10	11
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA CON PATATAS FRITAS	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	VACACIONES	
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PISTO	VACACIONES	
LACTEO	CREPELL	FRUTA	VACACIONES	
21	22	23	24	25
VACACIONES				
VACACIONES				
VACACIONES				
VACACIONES				
VACACIONES				
28	29	30		
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	Guillermo Fernández de la Torre Dietista-nutricionista  CV-01797	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA		
FRUTA	LACTEO	FRUTA		

aprende
a comer
ano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA	ARROZ A LA CUBANA
	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)	TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN PROVENZAL	MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA
	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
7	8	9	10	
ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ DE VERDURAS
BULLIT DE POLLO (SIN LEGUMBRES)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATA PANADERA	POLLO AL HORNO SOLO CON PATATA -
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
14	15	16	17	18
CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	VACACIONES	
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS	ABADEJO AL HORNO CON ENELDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PISTO	VACACIONES	
LACTEO	NATILLAS VAINILLA	FRUTA	VACACIONES	
21	22	23	24	
VACACIONES				
VACACIONES				
VACACIONES				
VACACIONES				
VACACIONES				
28	29	30		
ARROZ CON CALABACIN	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	Guillermo Fernández de la Torre Dietista-nutricionista  CV-01797	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA		
FRUTA	LACTEO	FRUTA		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO) MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla) FRUTA	2 SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO) ESTOFADO DE TERNERA LACTEO	3 POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO FRUTA	4 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes) FRUTA
7 SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO) BULLIT DE POLLO FRUTA	8 GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) FRUTA	9 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES FRUTA	10 CREMA DE BROCOLI LOMO SAJONIA CON PATATAS FRITAS LACTEO	11 ARROZ BRUT POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA
14 CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS LACTEO	15 ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) FRUTA	16 POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS PAELLA DE CARNE FRUTA	17 VACACIONES	
21 VACACIONES	22 VACACIONES	23 VACACIONES	24 VACACIONES	18 VACACIONES
28 SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO) MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN FRUTA	29 POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA LACTEO	30 CREMA DE CALABACIN POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA FRUTA	Guillermo Fernández de la Torre Dietista-nutricionista CV-01797	

