

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIVENDRES

aprende
acomersan2.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DEL SALUT



COMPASS
Scolarest

FESTIU

ARRÒS DE PEIX

CROQUETES D'ESPINACS I MENESTRA

FRUITA

PATATES AMB VERDURES

"FLAMENQUIN DE CUIXOT DOLÇ I
FORMATGE" AMB ENSALADA (lletuga,
col lombarda i blat de moro)

FRUITA

MACARRONS AMB SALS DE
TOMÀTIGA I TONYINA

OUS BULLITS AMB ESPINACS A LA
CREMA

LACTI

CUINAT DE MONGESTES AMB
BORRATJA

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

FRUITA

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALS DE
BEIXAMEL

FRUITA

ARRÒS BROVÓS DE CARN

LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE
PATATA

FRUITA

CREMA DE XAMPINYONS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

MACARRONS BOLONYESA

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

FRUITA

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i remolatxa)

LACTI

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
ROSTIDES

FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA

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

FRUITA

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

BULLIT DE POLLASTRE

FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS

TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS I
PASTANAGÓ

FRUITA

PASTA ESPIRAL AMB SALS DE
TOMÀTIGA I ORENGA

LLUÇ AMB CEBA I ENSALADA

FRUITA

CREMA DE BRÒCOLI

CANELONS DE CARN AMB SALS DE
BEIXAMEL

FRUITA

ENSALADA COMPLETA

ARRÒS AL FORN

FRUITA

ENSALADA ALEMANA

LLUÇ AMB SALS CURRY I ARRÒS

FRUITA

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

SALSITXES FRESCUES DE PORC AMB
AMANIDA

LACTI

CREMA DE CARBASSÓ

PAELLA DE CARN

FRUITA

MACARRONS A LA NAPOLITANA

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga,
ceba i pastanagó)

FRUITA

ENSALADA DE LLENTIES

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i tomàtiga)

FRUITA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

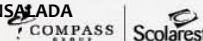
aprende
acom
san 2. org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FESTIVO

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
MENESTRA

FRUTA

8

ARROZ CALDOSO

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

FRUTA

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

FLAMENQUIN DE JAMON Y QUESO CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda
maiz)

FRUTA

5

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
Y ATUN

HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A
LA CREMA

LACTEO

6

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

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

FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS

CANELONES DE CARNE CON SALSA
BECHAMEL

FRUTA

14

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON
PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

SOPA DE AVE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

LACTEO

MACARRONES BOLOÑESA

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

FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

15

ARROZ A LA CUBANA

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

FRUTA

22

CREMA DE BROCOLI

CANELONES DE CARNE

FRUTA

20

TRAMPO DE GARBANZOS

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES

NATILLAS VAINILLA

26

ENSALADA ALEMANA

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

FRUTA

28

CREMA DE CALABACIN

PAELLA DE CARNE

FRUTA

29

MACARRONES NAPOLITANA

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

FRUTA

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acom
sar 2.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



COMPASS
Scolarest

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
MENESTRA

FRUTA

GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS

GARBANZOS ALIÑADOS

FRUTA

15

ARROZ A LA CUBANA

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

FRUTA

22

ENSALADA COMPLETA

ARROZ DE VERDURAS

FRUTA

29

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

FESTIVO

7

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
NATURAL

FRUTA

14

ENSALADA DE ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

LACTEO

21

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)

FRUTA

28

CREMA DE CALABACIN

BOLOÑESA DE LEGUMBRETA CON
PURE DE PATATA

FRUTA

6

GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

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

FRUTA

13

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

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

FRUTA

20

POTAJE DE GARBANZOS

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES

NATILLAS VAINILLA

27

ARROZ CON VERDURAS

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

LACTEO

5

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
Y ATUN

HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A
LA CREMA

LACTEO

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

FRUTA

19

ENSALADA DE ARROZ

BULLIT DE PESCADO CON MAYONESA

FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

FRUTA

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acom
sar 2.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



COMPASS
Scolarest

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
MENESTRA

FRUTA

GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS

GARBANZOS ALIÑADOS

FRUTA

15

ARROZ A LA CUBANA

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

FRUTA

22

ENSALADA COMPLETA

ARROZ DE VERDURAS

FRUTA

29

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

FESTIVO

7

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
NATURAL

FRUTA

14

ENSALADA DE ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

LACTEO

21

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)

FRUTA

28

CREMA DE CALABACIN

BOLOÑESA DE LEGUMBRETA CON
PURE DE PATATA

FRUTA

6

GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

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

FRUTA

13

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

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

FRUTA

20

POTAJE DE GARBANZOS

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES

NATILLAS VAINILLA

27

ARROZ CON VERDURAS

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

LACTEO

5

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
Y ATUN

HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A
LA CREMA

LACTEO

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

FRUTA

19

ENSALADA DE ARROZ

BULLIT DE PESCADO CON MAYONESA

FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acom
sar 2 .org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

FESTIVO

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

ESTOFADO DE PAVO

FRUTA

5

6

7

8

9

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

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

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

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

12

13

14

15

16

CREMA DE CHAMPIÑONES

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

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

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

ESTOFADO DE TERNERA

MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON
PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

HAMBURGUESA DE PAVO CON
ENSALADA (lechuga, mezcum y
aceitunas verdes)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

19

20

21

22

23

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

POTAJE DE GARBANZOS

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

CREMA DE BROCOLI

CALDO DE AVE CON ARROZ

BULLIT DE POLLO

LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y pepino)

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)

LOMO SAJONIA CON PATATAS
PANADERAS

POLLO ASADO AL ROMERO CON
ENSALADA (lechuga y zanahoria)

FRUTA

NATILLAS VAINILLA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

26

27

28

29

30

CREMA DE ZANAHORIA

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

CREMA DE CALABACIN

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
NAPOLITANA

ENSALADA DE LENTEJAS

MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON
ARROZ

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

PAELLA DE CARNE

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

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA