

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz

DIVENDRES

aprende
acomersano.org

2	3	4	5	6
ENSALADA DE PASTA	CUINAT DE MONGESTES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE	FIDEUÀ DE VERDURES	CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES	LLUÇ AMB CEBA, PASTANAGÓ I XAMPINYONS	TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i pastanagó)	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PLANA I PEBRE VERMELL	LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀTICA I ARRÓS
FRUITA	FRUITA	o	FRUITA	FRUITA
9	10	11	12	13
SOPA DE BROU DE POLLASTRE	MACARRONS A LA NAPOLITANA	CREMA DE CARBASSÓ	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS 3 DELICIES
LLUÇ AMB SALSA DE LLIMONA, PATATES, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)	POLLASTRE AMB PATATES AL FORN	EMPANADILLES DE TONYINA AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)	CROQUETES DE ESPINACS I MENESTRA
FRUITA	LACTI	FRUITA	FRUITA	FRUITA
16	17	18	19	20
MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀTICA I TONYINA	CREMA DE VERDURES	TRAMPÓ DE CIGRONS	"NATXOS" AMB SALSA MEXICANA	PATATES AMB VERDURES
OUS BULLIT AMB ESPINACS A LA CREMA	CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL	LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA	POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES	TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro)
FRUITA	FRUITA	FRUITA	NATILLES	FRUITA



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	6
2	3	4	5	6	
ENSALADA DE PASTA	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	SOPA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	
GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ	
FRUTA	FRUTA	YOGUR COCO	FRUTA	FRUTA	
9	10	11	12	13	
SOPA DE AVE	MACARRONES NAPOLITANA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	ARROZ DELICIAS	
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	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
16	17	18	19	20	
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE VERDURAS	TRAMPO DE GARBANZOS	NACHOS CON SALSA MEJICANA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA	

aprende
acompa
sano.o.g



FISH
REVOLUTION



GUARDIAN
SALUD

Skool
arest
theraki



Grow
FOOD
BANKS

DIETA: NO CARNE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

JUNIO
VIERNES

2	3	4	5	6
ENSALADA DE PASTA	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	SOPA DE VERDURAS	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	YOGUR COCO	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
SOPA DE VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	ARROZ DELICIAS
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)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE VERDURAS	TRAMPO DE GARBANZOS	NACHOS CON SALSA MEJICANA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	ROLLITOS PRIMAVERA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA

Aquí
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
TAREES

Grow
FOOD
BANKS

DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

2

CREMA DE CALABACIN

3

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

4

SOPA DE VERDURAS

5

SEMOLA DE ARROZ

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE PASTA (sin gluten sin huevo)

MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

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

POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

STOP FOOD WASTE Program 

9

ARROZ CON CALABACIN

10

CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS

11

CREMA DE CALABACIN

12

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CALDO DE AVE CON ARROZ

MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

MERLUZA CON PICADA DE CILANTRO Y ENSALADA (lechuga y tomate)

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

sl 13 ^{scout}olarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

16

CREMA DE CALABACIN

17

CREMA DE VERDURAS

18

TRAMPO DE GARBANZOS

19

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

20

FISH REVOLUTION

MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

ESTOFADO DE PAVO

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

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

GARBANZOS ALIÑADOS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

SABOREANDO LOS MARES 

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest