

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES



aprende
a comer
sano.org

1

2

3

4

5

CREMA DE CHAMPIÑONES

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CALDOSO

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, remolacha y
zanahoria)TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y
PIMIENTO ROJOMERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)

12

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

8

9

10

11

12

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

FESTIVO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y pepino)MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONESLOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA
PANADERACROQUETAS DE BACALAO CON
ENSALADA (lechuga y tomate)

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

SOPA DE NAVIDAD

FRUTA

15

16

17

18

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

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

POLLO EMPANADO CON PATATAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

NATILLAS CHOCOLATEBOMBON NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA DE CHAMPIÑONES

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

CREMA DE GARBANZOS

ARROZ CALDOSO

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
TOMATE NATURALTORTILLA DE PATATA CON GU.TOMATE
ALIÑADOMERLUZA CON PICADA DE LIMON CON
PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJOMERLUZA A LA ROMANA CON
GU.TOMATE ALIÑADO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

8

9

10

11

FESTIVO

CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE
Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
ALIÑADOMERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONESLOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA
PANADERAPOLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE
ALIÑADO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

15

16

17

18

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

MACARRONES NAPOLITANA

SEMOLA DE ARROZ

SOPA DE NAVIDAD

MERLUZA AL HORNO CON ARROZ

SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
ALIÑADOTORTILLA DE PATATA CON TOMATE
ALIÑADO

POLLO EMPANADO CON PATATAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR NATURAL

aprende
a comer
sa 5 0.orgFISH
REVOLUTIONGIM
DIANES
ESALUDGROW
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org

1

2

3

4

5

CREMA DE CHAMPIÑONES

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

ENSALADA DE ARROZ

POTAJE DE GARBAZOS CON VERDURITAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, remolacha y
zanahoria)TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)MERLUZA CON PICADA DE LIMON CON
PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJOMERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
(lechuga, mezclum y aceitunas verdes)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA



FESTIVO

8

9

10

11

12

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y pepino)MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONESCALAMARES A LA ROMANA CON PATATA
PANADERACROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

SOPA DE VERDURAS CON ARROZ

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

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

WRAP DE VERDURAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

NATILLAS CHOCOLATEBOMBON NAVIDAD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org

1

2

3

4

5

CREMA DE CHAMPIÑONES

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

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

POTAJE DE GARbanZOS CON VERDURITAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, remolacha y
zanahoria)

ESTOFADO DE PAVO

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA
CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJOHAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA
(lechuga, mezclum y aceitunas verdes)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA



FESTIVO

8

9

10

11

12

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

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

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
(lechuga, maiz y pepino)MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONESLOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA
PANADERAPOLLO ASADO AL ROMERO CON
ENSALADA (lechuga y tomate)

15

16

17

18

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

SOPA DE NAVIDAD (no gluten - no huevo)



MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

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

PESCADO MALLORQUINA

POLLO AL HORNO CON PATATAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

NATILLAS CHOCOLATEBOMBON NAVIDAD

