

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES		
					
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 ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezcum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
8	9	10	11	12	
FESTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	
15	16	17	18		
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	SOPA DE NAVIDAD		
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 NATURAL	TORTILLA DE PATATA CON GU.TOMATE ALIÑADO	MERLUZA CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA 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 ALIÑADO	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
15	16	17	18	-
GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	SEMOLA DE ARROZ	SOPA DE NAVIDAD	
MERLUZA AL HORNO CON ARROZ	SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE ALIÑADO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO EMPANADO CON PATATAS	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4	5
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS 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 ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
8	9	10	11	12	
FESTIVO	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, maiz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	
15	16	17	18		
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, maiz y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)	WRAP DE VERDURAS		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS CHOCOLATEBOMBON NAVIDAD		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
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 ROJO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
FESTIVO	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, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
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, maíz y zanahoria)	PESCADO MALLORQUINA	POLLO AL HORNO CON PATATAS	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS CHOCOLATEBOMBON NAVIDAD	



FISH
REVOLUTION

