

FESTIVO		NO LECTIVO		LECTIVO	
2		3		4	5
				GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI
				LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)
				FRUTA	LACTEO
				FRUTA	FRUTA
9		10		11	12
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
16		17		18	19
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SOPA LABRADOR	CREMA DE VERDURAS	
GUISO DE ALBONDIGAS	VARITAS DE MERLUZA CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
23		24		25	26
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
30		31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA				
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)				
LACTEO	FRUTA				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	-
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CREMA DE BROCOLI TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	ARROZ DE VERDURAS POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	-
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	CREMA DE PUERROS PAELLA DE CARNE	MACARRONES NAPOLITANA POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	-
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE GARBANZOS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	-
SOPA DE AVE MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABAZA	CREMA DE CALABACIN POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	CREMA DE GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			-
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomersa.org



FISH
REVOLUTION



MENÚ SIN CARNE

MARZO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		EMPANADILLAS DE ATUN CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	VARITAS DE MERLUZA CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUIO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	MERLUZA CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUIO DE PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	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
16	17	18	19	20
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUIO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUIO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	FRUTA			

