

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

668 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 42 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
FRUTA

718 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  
POLLO A LA NARANJA  
YOGUR

819 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 18

CREMA DE VERDURAS  
DADOS DE CERDO ASADO  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

762 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 48 G.: 11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR NATURAL

574 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 12

SOPA MINISTRONE  
FILETES RUSOS  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

700 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

MENESTRA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA CON QUESO  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

638 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

884 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

GARBANZOS CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

633 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 30 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA  
YOGUR

628 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 45 G.: 15

CALDO GALLEGO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

491 Kcal. P.: 17 HC.: 27 L.: 54 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
YOGUR

593 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 13

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

611 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 10

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
TOMATE HORNO  
YOGUR NATURAL

450 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 14

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS