

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

651 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 25 G.: 6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
ARROZ MAR Y MONTAÑA
FRUTA

6

565 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 46 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
BUÑUELOS DE BACALAO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

782 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

8

914 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 10

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON
ARROZ
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

631 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
PISTO
FRUTA

12

528 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

13

699 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

574 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

BRÓCOLI AL AJO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS
DADO
FRUTA

15

716 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUTA

16

754 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

646 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 5

ESPIRALES A LA ITALIANA
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

912 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 39 G.: 11

FIDEUA DE CALAMAR
POLLO AL AJILLO
JARDINERA DE VERDURAS
YOGUR

21

661 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
FRUTA

22

737 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y
CHORIZO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
CALABACIN Y CALABAZA SALTEADOS
FRUTA

23

554 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 25 G.: 3

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS VAPOR
FRUTA

26

542 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

27

664 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

607 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

29

700 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 12

FABADA ASTURIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

30

559 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 6

MENESTRA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS