

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
PIZZA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
HELADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
HELADO

8

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

9

GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
YOGUR

10

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
SALSA AGRIDULCE  
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
GUISANTES  
HELADO

17

SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

LENTEJAS CON ARROZ  
VARITAS DE MERLUZA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
HELADO

25

FESTIVO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

LENTEJAS GUI SADAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



