

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

565 Kcal. P.: 28 HC.: 42 L.: 23 G.: 5

**POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS PINTAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
ARROZ BLANCO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL**

834 Kcal. P.: 16 HC.: 66 L.: 16 G.: 3

**CREMA DE PUERROS
MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO EN
SALSA VERDE
PAPAS SANCOCHADAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL**

770 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 24 G.: 7

**CREMA DE COLINOS
ARROZ CON POLLO Y ZANAHORIAS
ENSALADA
YOGUR SABORES**

841 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 17 G.: 2

**CREMA DE CALABAZA
ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL**

557 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

**POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS
MEDALLON DE MERLUZA REBOZADA CASERA
ENSALADA PRIMAVERA
FRUTA NATURAL**

763 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 15

**CREMA MEDITERRANEA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON JUGO DE
CARNE
PAPAS DADO
ENSALADA
FRUTA NATURAL**

423 Kcal. P.: 9 HC.: 37 L.: 51 G.: 9

**SOPA DE POLLO CON FIDEOS
CROQUETAS DE PESCADO
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y HUEVO
FRUTA NATURAL**

640 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 27 G.: 10

**CREMA DE ZANAHORIA
ESTOFADO DE POLLO
ENSALADA MIXTA
YOGUR SABORES**

422 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 23 G.: 7

**POTAJE DE HABICHUELAS
MACARRONES CON TOMATE, PAVO Y
QUESO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL**

822 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 25 G.: 5

**CALDO DE PAPAS CON CILANTRO
SOLOMILLO DE POLLO AL LIMON
ARROZ BLANCO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL**

848 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

**CREMA DE VERDURAS PROVENZAL
MEDALLÓN DE MERLUZA FRITO
PAPAS SANCOCHADAS
MOJO ROJO
ENSALADA
FRUTA NATURAL**

570 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 9

**SOPA HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA
ENSALADA GRIEGA
FRUTA NATURAL**

1.177 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 27 G.: 7

**CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN
POLLO YAKITORI
ARROZ TRES DELICIAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR SABORES**

625 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 5

**POTAJE DE VERDURAS CON GARBANZOS
MEDALLON DE MERLUZA REBOZADA
CASERA
ENSALADA MIXTA CON ACEITUNAS
FRUTA NATURAL**

586 Kcal. P.: 13 HC.: 68 L.: 15 G.: 4

**CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACIN
MACARRONES CON BOLOÑESA MIXTA
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL**

1.579 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 48 G.: 9

**CREMA DE ACELGAS
POLLO FRITO
ALTIOLI
PAPAS DADO
FRUTA NATURAL**

843 Kcal. P.: 12 HC.: 63 L.: 22 G.: 5

**CREMA REINA
ARROZ IMPERIAL
ENSALADA
FRUTA NATURAL**

699 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 10

**REHOGADO DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA
ENSALADA CANARIA
YOGUR SABORES**

696 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 30 G.: 8

**CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA
ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, PEPINO, QUESO
RALLADO
FRUTA NATURAL**

671 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

**SOPA DE LETRAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA NATURAL**

565 Kcal. P.: 28 HC.: 42 L.: 23 G.: 5

**POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS PINTAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑÓN
ARROZ BLANCO
FRUTA NATURAL**

834 Kcal. P.: 16 HC.: 66 L.: 16 G.: 3

**CREMA DE PUERROS
MEDALLON DE MERLUZA EN SALSA VERDE
PAPAS SANCOCHADAS
ENSALADA
FRUTA NATURAL**

770 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 24 G.: 7

**CREMA DE COLINOS
ARROZ CON POLLO Y ZANAHORIAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR SABORES**