

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

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

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

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

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

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

CREMA DE COLINOS
ARROZ CON POLLO Y ZANAHORIAS
ENSALADA
YOGUR SABORES

6

7

8

9

10

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CREMA DE ZANAHORIA
ESTOFADO DE POLLO
ENSALADA MIXTA
YOGUR SABORES

13

14

15

16

17

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

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

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

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

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

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

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

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

SOPA HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA
ENSALADA GRIEGA
FRUTA NATURAL

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

20

21

22

23

24

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

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

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

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

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

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

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

CREMA DE ACELGAS
POLLO FRITO
ALTOLI
PAPAS DADO
FRUTA NATURAL

CREMA REINA
ARROZ IMPERIAL
ENSALADA
FRUTA NATURAL

REHOGADO DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA
ENSALADA CANARIA
YOGUR SABORES

27

28

29

30

31

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS