

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

3  
SOPA DE PASTA

SALCHICHAS FRESCAS  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

10  
TRAMPÓ DE GARBANZOS  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

17  
ENSALADA DE PASTA  
SALCHICHAS FRESCAS  
ENSALADA CON ZANAHORIA  
FRUTA

24

4  
PURE DE VERDURAS

SAN JACOBO DE POLLO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

11  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA VARIADA  
YOGUR

18  
CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA CON MAIZ  
FRUTA

25

FELICES VACACIONES

5  
LENTEJAS GUIADAS

TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

12  
SOPA DE AVE  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19  
POTAJE DE LENTEJAS  
MERLUZA HORNO  
PATATA COCIDA  
YOGUR

26

6  
TALLARINES CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO  
PATATA COCIDA  
FRUTA

13  
TALLARINES NAPOLITANA  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA MIXTA  
FRUTA

20  
SOPA DE PESCADO  
SALCHICHAS PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

7  
ARROZ CON POLLO

ROLLITOS PRIMAVERA  
ENSALADA CON TOMATE  
FLAN

14  
ARROZ CON TOMATE Y HUEVO  
SAN JACOBO DE POLLO  
JUDIAS VERDES  
NATILLAS

21  
ARROZ CON POLLO  
PIZZA MARGARITA  
POSTRE ESPECIAL

28