

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA AL HORNO
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBARDIA
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31

CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
**ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

skoolearest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
**FOOD
BANKS**



9

LENTEJAS HERVIDAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

10

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS

12

ALCACHOFAS AL VAPOR
COCIDO DE GARBAZOS CON POLLO Y
VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES)

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
POLLO ASADO
PATATA ASADA

16

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO

17

CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

18

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
HUEVOS FRITOS

19

ESPINACAS CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

20

CREMA DE CALABACÍN
CABALLA AL HORNO

23

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO

24

ARROZ CON ALCACHOFAS
HUEVOS FRITOS

25

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
COCIDO DE GARBAZOS CON POLLO Y
VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES)

26

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO

27

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO

30

CREMA DE GUISANTES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE

31

VERDURA DE TEMPORADA (PATATA,
ZANAHORIA Y BRÓCOLI)
POLLO ASADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIASADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA AL HORNO
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
FRUTA

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARbanZOS)
FRUTA

13

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATA ASADA
YOGUR

16

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

20

CREMA DE CALABACÍN
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARbanZOS)
YOGUR

26

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

27

BRÓCOLI CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

31

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA DE SETAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBAZOS)
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBAZOS)
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISESANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

17

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

26

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

CREMA DE GUISESANTES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

31

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISESANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISESANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

31



CREMA DE GUISESANTES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA DE SETAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARbanZOS)
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARbanZOS)
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIASADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISESANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISESANTES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIASADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31

CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31

CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA A LA RIOJANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBÓ DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31



CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION



Grow
FOOD
BANKS



9

10

11

12

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO KENTUCKY
PATATA ASADA
YOGUR

16

17

18

19

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
DELICIAS DE POLLO ORLY
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIASADAS
CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

SOPA DE LETRAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
FRUTA

23

24

25

26

27

ESPAQUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

31

CREMA DE GUISES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBarda
FRUTA