

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

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

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

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

18

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

19

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

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
CABALLA AL HORNO  
FRUTA

23

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

24

ARROZ CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

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

26

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

27

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

30

CREMA DE GUISANTES  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

31

MACARRONES SALTEADOS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Cuijano  
**Skoolarest**

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

**FISH  
REVOLUTION**

SABOREANDO  
LOS  
MARES

GROW **FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
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 COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

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

16

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN  
FRUTA

17

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

18

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS  
CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
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 GRATINADO CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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 GUISANTES  
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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
MERLUZA A LA RIOJANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

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

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

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

20

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

23

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADJO ENHARINADO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MANZANA  
FRUTA

24

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

25

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

26

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

27

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

30

CREMA DE GUISANTES  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GARBANZOS 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 GARBANZOS 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 ASADOAQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
**ACEITE  
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program Be Cuiptous  
**skoolarest**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**FISH  
REVOLUTION**SABOREANDO  
LOS  
**MARES**Grow **FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

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

11

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

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
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  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

19

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

20

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
CABALLA AL HORNO  
FRUTA

23

ESPAGUETIS AL AJILLO  
FILETE DE ABADJO ENHARINADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

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

25

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

26

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

27

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

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN  
TOMATE  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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  
TIRAS 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  
TIRAS 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 ATUN  
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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 GARBANZOS) FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO KENTUCKY PATATA ASADA YOGUR
16	17	18	19	20
<b>RECETA FISH REVOLUTION</b> 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 JUDIA 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
ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	<b>JORNADA LOS MAYAS</b> 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			

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

De Cuidados  
**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

SABOREANDO  
LOS  
**MARES**

Grow **FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
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 GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
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 JUDIA 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 GARBANZOS,  
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 GUISANTES  
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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
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 GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
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 JUDIA 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 GARBANZOS,  
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 GUISANTES  
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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
MERLUZA A LA RIOJANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

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

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

23

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

24

ARROZ CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

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

26

**JORNADA LOS MAYAS**  
CREMA DE 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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

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

11

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

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

CREMA DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

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

20

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

23

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

24

ARROZ CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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

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

30

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

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

11

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

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

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

20

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

23

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO KENTUCKY PATATA ASADA YOGUR
16	17	18	19	20
<b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, 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 JUDIA 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
ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA	ARROZ GRATINADO CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	<b>JORNADA LOS MAYAS</b> 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 GUISANTES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA	MACARRONES A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA			

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Be Caring  
**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

SABOREANDO  
LOS  
**MARES**

Grow **FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

FIDEUA CON VERDURITAS  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

SOPA DE LETRAS  
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

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

24

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

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

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

11

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

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO KENTUCKY  
PATATA ASADA  
YOGUR

16

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

17

PURÉ DE VERDURAS  
DELICIAS DE POLLO ORLY  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

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

19

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

20

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

23

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

24

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
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  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA

31

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

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

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**