

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1 COUS COUS CON VERDURAS o
					2 EMPANADILLAS DE ATUN CON MENESTRA o
					3 FRUTA
4 ENSALADA DE LENTEJAS o	5 CANELONES DE CARNE o	6 ENSALADA PASTA TRICOLOR	7 ARROZ DELICIAS o	8 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)	9 CROQUETAS DE BACALAO CON GUINSALES Y ZANAHORIA o
10 EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y aceitunas verdes)	11 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	12 SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA oo	13 POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	14 LACTEO	15 FRUTA
16 FRUTA	17 FRUTA	18 FRUTA	19 LACTEO	20 FRUTA	21 FRUTA
22 ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria) oo	23 ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)	24 MENESTRA DE VERDURAS o	25 TRAMPÓ DE GARBANZOS	26 LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria) o	27 FESTIVO
28 POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	29 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) o	30 HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS o	31 FRUTA	32 FRUTA	33 FESTIVO
34 FRUTA	35 LACTEO	36 FRUTA	37 FRUTA	38 FRUTA	39 FESTIVO
40 MACARRONES CON BECHAMEL o	41 GARBANZOS ALIÑADOS	42 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO o	43 TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco) o	44 ENSALADILLA o	45 FESTIVO
46 ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria) oo	47 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	48 ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ oo	49 POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES oo	50 MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) oo	51 FESTIVO
52 FRUTA	53 FRUTA	54 FRUTA	55 FRUTA	56 FRUTA	57 FESTIVO
58 ARROZ DELICIAS	59 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)	60 ARROZ A LA CUBANA	61 PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA o	62 ENSALADA DE ALUBIAS oo	63 FESTIVO
64 MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL oo	65 ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	66 LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz)	67 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (Lechuga, cebolla y zanahoria)	68 POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS	69 FESTIVO
70 FRUTA	71 FRUTA	72 FRUTA	73 FRUTA	74 FRUTA	75 FESTIVO

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeamcomersano.org

FOOD WASTE Program

Skool arest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS