

C. SAN SATURIO - Dieta: OVOLACTEOVEGETARIANO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA  
CAMELIZADA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y ARROZ  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
HUEVOS CON TOMATE  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A  
DADOS Y ARROZ BLANCO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN CACAHUETE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN CERDO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES AL AJILLO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRITOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATA ASADA  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

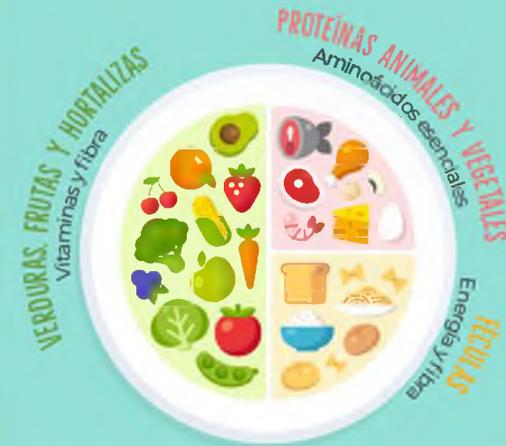
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

**C. SAN SATURIO - Dieta:** SIN FRUTA EN ALMÍBAR NI POSTRES CON AZÚCAR NI YOGUR DE SABOR (SI NATURAL)

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR NATURAL

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTAS CON PROFILINA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTAS ROSÁCEAS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI HUEVO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MELOCOTÓN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MIEL

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PLÁTANO NI MELÓN NI MELOCOTÓN NI AGUACATE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, MANZANA NI MELOCOTÓN

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTÓN Y FAMILIA, PIEL MANZANA Y PERA

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN GARBANZOS, LENTEJAS, GUISANTES NI CALABACIN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

PATATAS EN SALSA VERDE  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA  
FRUTA

6

CREMA DE CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE ESPINACAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

BRÓCOLI REHOGADO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN GLUTEN,PESCADO,PLÁTANO NI HUEVO CRUDO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN GLUTEN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN HUEVO POCO HECHO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta: SIN HUEVO, GLUTEN NI PESCADO**

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta:** SIN HUEVO, MARISCO NI PLV

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta:** SIN HUEVO, MARISCO, FS, MELOCOTÓN NI MELÓN

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta:** SIN HUEVO, SEMILLAS NI FRUTOS SECOS

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS A CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN HUEVO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA ( TUBITO ) SIN  
GLUTEN NI HUEVO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS  
A DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS  
A DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN KETCHUP

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN KIWI NI MELOCOTÓN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN KIWI NI PIÑA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN KIWI

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN LACTOSA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN LECHE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN LENTEJA, FS (SI TRAZAS) NI PIEL DE FRUTA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

PATATAS EN SALSA VERDE  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

ASADO DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN LENTEJA, GARBANZO, FS NI SALMÓN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

PATATAS EN Salsa VERDE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

ASADO DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON Salsa CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN LENTEJAS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

PATATAS EN SALSA VERDE  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

ASADO DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN LTP

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta: SIN MARISCO NI EMBUTIDOS**

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES AL AJILLO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN MARISCO, CALABAZA NI CALABACÍN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE ESPINACAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN MELOCOTÓN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN NUECES

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PESCADO NI CERDO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
HUEVOS CON TOMATE  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PESCADO NI MARISCO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PIEL DE MANZANA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PIEL DE MELOCOTÓN NI ALBARICOQUE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PISTACHO, ANACARDO NI KIWI

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN POSTRES CON AZÚCAR

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR NATURAL

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

**C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PROTEINA DE LA LECHE NI MARISCO**

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN PROTEINA DE LA LECHE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN QUESO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN UVA VERDE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. SAN SATURIO - Dieta: SIN ZUMO INDUSTRIAL

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE FRITO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON CHORIZO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

SOPA DE PICADILLO  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

12

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

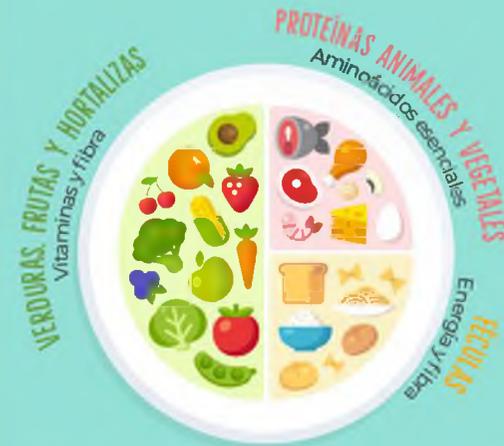
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

COMPASS GROUP

Scolarest