

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON
PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

10

GARBANZOS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

MACARRONES CON SOFRITO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) CON
BECHAMEL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA

28

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29

MACARRONES CON TOMATE
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR NATURAL

10

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

15

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

17

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
YOGUR NATURAL

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
YOGUR NATURAL

21

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

22

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
YOGUR NATURAL

24

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
YOGUR NATURAL

28

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

29

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

30

CALABACÍN A LA PROVENZAL
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON
PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

MACARRONES CON SOFRITO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) CON
BECHAMEL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA

28

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29

FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

28

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

MACARRONES CON SOFRITO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA

28

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON
PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

MACARRONES CON SOFRITO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) CON
BECHAMEL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA

28

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29

FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON
PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

MACARRONES CON SOFRITO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) CON
BECHAMEL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

28

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29

FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:



COLEGIO SAN HERMENEGILDO

Septiembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON
PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

10 701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11 640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

14 525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

15 452 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 27 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

16 431 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17 412 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 7

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

18 452 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21 940 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

22 545 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 14

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA

23 571 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

24 443 Kcal. P.: 30 HC.: 38 L.: 24 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

25 585 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) CON
BECHAMEL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA

28 501 Kcal. P.: 30 HC.: 24 L.: 46 G.: 15

GAZPACHO ANDALUZ
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DE SABOR

29 460 Kcal. P.: 29 HC.: 40 L.: 29 G.: 6

FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30 756 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 7

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 563 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 10 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

NOTAS:

