

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 130G (2R)  
POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

3

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) GUISADAS CON ZANAHORIA (SIN PATATA)  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR NATURAL (0,5R)  
PAN SIN GLUTEN 30G (1,5R)

4

PISTO DE CALABAZA Y ACEITE DE ALBAHACA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA 70G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN (PASTA 13G (1R) EN CRUDO)  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 55G (1R), POLLO Y PATATAS 65G (1R)  
REPOLLO  
FRUTA (1R)

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA (PASTA 26G (2R) EN CRUDO)  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

9

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 65G (1R)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA (HARINA 15G (1R)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) (PASTA 26G (2R) EN CRUDO)  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

11

ARROZ (INTEGRAL) 80G (2R) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS (55G (1R) CON DADOS DE CERDO  
FRUTA (1R)

12

**MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)**  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN (SIN PATATA)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO 70G (2R)  
YOGUR NATURAL (0,5R)  
PAN SIN GLUTEN 30G (1,5R)

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA (PATATA 65G (1R)  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA, OLIVAS Y MAÍZ 50G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA (PASTA 26G (2R) EN CRUDO)  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

17

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA (PATATA 65G (1R)  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES 50G (0,5R) Y PATATAS CUADRO 53G (1,5R)  
FRUTA (1R)

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN (PASTA 13G (1R) EN CRUDO)  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 55G (1R), POLLO Y PATATAS 65G (1R)  
REPOLLO  
FRUTA (1R)

20

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ 100G (2,5R) EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR NATURAL (0,5R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN (PATATA 65G (1R)  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)  
FRUTA (1R)

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO (PASTA 26G (2R) EN CRUDO)  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

25

CREMA PARMENTIER (PATATA 130G (2R)  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA (1R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

26

ARROZ (INTEGRAL) 100G (2,5R) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS CON JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR NATURAL (0,5R)  
PAN SIN GLUTEN 20G (1R)

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
SALMÓN EN SALS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HUEVOS REVUELTOS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

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

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALS  
DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ARROZ CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

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

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO,  
PATATA Y CEBOLLA)  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

PATATAS A LO POBRE  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y  
PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE  
ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA  
BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON  
TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

CREMA PARMENTIER  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
TORTILLA FRANCESA  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS FRITOS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

CREMA PARMENTIER  
POLLO EN ESCABECHE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

**MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)**  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

CREMA PARMENTIER  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

**MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)**  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

CREMA PARMENTIER  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

27

**NO LECTIVO**

30

**FESTIVO**

31

**FESTIVO**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
POLLO EN SALSA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

PATATAS VIUDAS  
POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ARROZ CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

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

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
ASADO DE VERDURAS  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

PASTA AL AJILLO  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PATATAS A LO POBRE  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS  
BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA PARMENTIER  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

**NO LECTIVO**

30

**FESTIVO**

31

**FESTIVO**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

5

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE  
OLIVA  
POLLO CON ZANAHORIA  
REPOLLO  
FRUTA

6

PASTA CON CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

10

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE  
OLIVA  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
ASADO DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

PASTA CON BERENJENA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS FRITOS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

ASADO DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GUISANTES  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE  
OLIVA  
POLLO CON ZANAHORIA  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE  
ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS CON CALABACÍN  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,  
ZANAHORIA, PUERRO)  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON  
TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

**MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)**  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS FRITOS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS AL HORNO CON TOMATE NATURAL  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

10

TALLARINES AL AGLIAJO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS FRITOS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO  
MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
POLLO JALISCO AL HORNO  
PATATAS DADO  
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO EN ESCABECHE  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

26

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

