

# 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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

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

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO (PATATA 65GR (1R))  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE 130GR (2R)  
FRUTA (1R)

5

ARROZ 114GR (3R) EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA (1R)

6

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN EN CRUDO 13GR (1R)  
COCIDO CON GARBANZOS 83GR (1,5R), POLLO y PATATAS 33GR (0,5R)  
REPOLLO  
FRUTA (1R)

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS (130GR (2R))  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y MAIZ 50GR (1R)  
FRUTA (1R)

8

ALUBIAS BLANCAS 110GR (2R) CON ARROZ INTEGRAL 20GR (0,5R)  
TORTILLA DE CALABACÍN 120GR (1R)  
LECHUGA  
YOGUR (0,5R)

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS DADO 105GR (3R)  
FRUTA (1R)

12

ARROZ 114GR (3R) EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA (1R)

13

LENTEJAS 125GR (2,5R) (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN (PATATA 65GR (1R))  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR (0,5R)

14

CREMA DE VERDURAS (PATATA 65GR (1R))  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA 70GR (2R)  
FRUTA (1R)

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO EN CRUDO 39GR (3R) CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)

18

ARROZ 120GR (3R) (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
YOGUR (1R)

19

ENSALADA CAMPERA (PATATA 130GR (2R))  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ 50GR (1R)  
FRUTA (1R)

20

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA 65GR (1R))  
GARBANZOS 83GR (1,5R) CON VERDURAS (PATATA 33GR (0,5R))  
FRUTA (1R)

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN EN CRUDO 13GR (1R)  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL 80GR (2R)  
FRUTA (1R)

22

ALUBIAS BLANCAS 83GR (1,5R) GUIADAS CON ZANAHORIA (PATATA 33GR (0,5R))  
TORTILLA DE PATATA 120GR (1R)  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA (1R)

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO EN CRUDO 39G (3R) CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)

26

BRÓCOLI REHOGADO (PATATA 65GR (1R))  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA 130GR (2R)  
FRUTA (1R)

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS 125GR (2,5R) (ECOLÓGICO) CON CALABAZA (PATATA 65GR (1R))  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y ACEITUNAS  
YOGUR (0,5R)

28

ARROZ 114GR (3R) TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE Y PEPINO  
FRUTA (1R)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN (PATATA 65GR (1R))  
WOK DE ALUBIA PINTA 110GR (2R) CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA (1R)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS DE ATÚN, HUEVO, LECHUGA Y GUACAMOLE  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS CON SAMFAINA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
HUEVOS CON TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE POLLO CON PASTA  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA  
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
POLLO ASADO CON PATATA  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO,  
ZANAHORIA E HINOJO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y  
POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA  
HELADO

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ACELGAS CON PATATAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BERENJENA A LA PLANCHA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

PATATAS EN SALSAS VERDES  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESE  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE )  
ARROZ INTEGRAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
ASADO DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ CON CALABACÍN  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
POLLO ASADO CON PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PEPINO  
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
POLLO ASADO  
BERENJENA A LA PLANCHA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

COLIFLOR CON CALABACÍN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y  
HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)  
SOPA TAIWANESE  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO  
POLLO AL LIMÓN  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y  
POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

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

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESE  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ BLANCO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA Y PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA  
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

GUISANTES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA

