

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



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS 100GR (2R) (ECOLÓGICO) CON CALABAZA (PATATA 65GR (1R))
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA (1R)

8

BRÓCOLI REHOGADO (PATATA 65GR (1R))
TORTILLA DE PATATA 240GR (2R)
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA (1R)

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO EN CRUDO CON SALSA DE 39GR (3R)TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
FRUTA (1R)

10

ARROZ 76GR (2R)CANTONÉS
GARBANZOS 55GR (1R) CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA (1R)

11

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 65GR (1R))
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO 88GR (2,5R)
YOGUR (0,5R)

14

ARROZ 114GR (3R) CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (1R)

15

CREMA DE PUERROS (PATATA 65GR (1R))
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO 70GR (2R)
FRUTA (1R)

16

LENTEJAS 100GR (2R) (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN (PATATA 65GR (1R))
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA (1R)

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA 130GR (2R), ZANAHORIA, MAIZ 50GR (1R) ACEITUNA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA (1R)

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CRUDO 46GR (3,5R) CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR (0,5)

21

PATATAS ALIÑADAS 130GR (2R)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ 50GR (1R)
FRUTA (1R)

22

ALUBIAS BLANCAS 110GR (2R) CON ARROZ INTEGRAL (40GR (1R))
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA (1R)

23

ARROZ 114GR (3R) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA (1R)

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN EN CRUDO 7GR (0,5R)
COCIDO CON GARBANZOS 83GR (1,5R), POLLO Y PATATAS (PATATA 65GR (1R))
REPOLLO
FRUTA (1R)

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA (15 GR HARINA DE MAIZ (1R))
PATATA PANADERA 88GR (2,5R)
YOGUR (0,5)

28

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA 98GR (1,5R))
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ 50GR (1R)
YOGUR (0,5R)
FRUTA (1R)

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO EN CRUDO 26GR (2R) CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS (PATATA 65GR (1R))
FRUTA (1R)

30

GUISANTES REHOGADOS (PATATA 130GR (2R))
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAIZ 50GR (1R)
FRUTA (1R)



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA EN Salsa CON VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.
PELAR TODA LA FRUTA
NO UTILIZAR ACEITE DE GIRASOL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	8	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA	9	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10	ARROZ CANTONÉS PINCHITOS DE PAVO ENSALADA VERDE FRUTA	11	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE YOGUR
14	ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	15	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR
21	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22	PATATAS ALIÑADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA REPOLLO FRUTA	25	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA YOGUR
28	CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	29	ENSALADA DE PASTA CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	30	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO FRUTA				



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA POLLO EN SALSA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	8 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	11 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE YOGUR
14 ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	15 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA YOGUR
28 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	29 ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	30 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

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

23

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR DESNATADO

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR DESNATADO

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON CALABACÍN
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

GAZPACHO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE PASTA
DADOS DE RAPE EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA	9	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	11	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA YOGUR
14	ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	15	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA YOGUR
21	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	23	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA YOGUR
28	CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	29	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	30	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA				



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

COLIFLOR CON CALABACÍN
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

BRÓCOLI AL VAPOR
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

14

ARROZ BLANCO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ASADO DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
YOGUR

28

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

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

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	8	BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA	9	ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10	ARROZ CON CALABACÍN GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	11	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA
14	ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	15	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18	MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA
21	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	23	ARROZ BLANCO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	24	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	25	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA
28	CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	29	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	30	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA				



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PINCHITOS DE PAVO
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
REVUELTO DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PINCHITOS DE PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

28

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

29

MACARRONES CON TOMATE
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR NATURAL

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

ASADO DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
DADOS DE RAPE EN SALSA
FRUTA

30

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA	9 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	11 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA YOGUR
14 ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	15 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA YOGUR
28 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ YOGUR	29 MACARRONES CON TOMATE CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	30 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
POLLO EN SALSA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

COLIFLOR CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

16

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

CHAMPIÑONES AL AJILLO
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

28

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION

