

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
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) 120G (3R) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS EN CRUDO 7G (0,5R)
COCIDO CON GARBANZOS 83G (1,5R), POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
FRUTA (1R)

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 65G (1R) Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MAIZ 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

6

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) GUIADAS CON ZANAHORIA (SIN PATATA)
REVUELTO DE PATATAS 35G (1R) Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA 130G (2R)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS (ARROZ 120G (3R)
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO (1R)

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE (EN CRUDO 21G (1,5R)
GARBANZOS 83G (1,5R) SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA (1R)

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS (PATATA 130G (2R)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA, BROTES Y MAÍZ 50G (1R)
FRUTA (1R)

14

BRÓCOLI CON PATATAS 65G (1R)
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS EN CRUDO 7G (0,5R)
COCIDO CON GARBANZOS 83G (1,5R), POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
FRUTA (1R)

16

ARROZ (INTEGRAL) 120G (3R) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ 25G (0,5R)
YOGUR (0,5R)

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA, JUDIA VERDE Y PATATA 65G (1R)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y MAÍZ 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

20

ARROZ 120G (3R) A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR (0,5R)

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO (EN CRUDO 42G (3R)
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA (1R)

22

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 130G (2R)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL 40G (1R)
FRUTA (1R)

23

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON JULIANA DE VERDURA (SIN PATATA)
TORTILLA DE PATATA 120G (1R)
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (1R)

26

PATATAS 110G (1R) CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA 15G (1R)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (1R)

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) (EN CRUDO 42G (3R)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA (1R)

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA (PATATA 130G (2R)
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO (ALUBIAS 55G (1R)
FRUTA (1R)

29

ARROZ 80G (2R) CON CALABACÍN
REVUELTO DE PATATAS 65G (1R) CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) (PATATA 130G (2R)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ 75G (1,5R)
YOGUR (0,5R)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR



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. DAR FRUTA PELADA. NO AÑADIR AJO NI PEREJIL A NINGUNA ELABORACIÓN.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	LA RUTA DE LA SEDA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO LECHUGA YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES AL AGLIAJO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
REVUELTO DE TOMATE
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA) CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS ATÚN EN SALSAS DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO LECHUGA YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GUISADO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA
(CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ PILAF MEDITERRANEO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D) COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	CREMA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D) COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ PILAF MEDITERRANEO BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON BERENJENA ABADEJO AL HORNO LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	LA RUTA DE LA SEDA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) ATÚN PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GUISO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE ESPINACAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PUERROS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR NATURAL

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GUISAO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS ATÚN EN Salsa DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO LECHUGA YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES AL AGLIAJO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE COCIDO COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
5	6	7	8	9
PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ CON CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS POSTRE VEGETAL DE SOJA	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA CON TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS GUISADO DE POLLO CON PATATA POSTRE VEGETAL DE SOJA
12	13	14	15	16
FESTIVO	CREMA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	PATATAS EN Salsa VERDE POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19	20	21	22	23
CREMA DE ESPINACAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ CON BERENJENA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES AL AGLIAJO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
26	27	28	29	30
PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS ATÚN EN Salsa DE TOMATE PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ CON CALABACÍN REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR NATURAL	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA YOGUR NATURAL	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) ATÚN EN Salsa DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
POLLO ASADO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

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

7

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
POLLO ASADO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
POLLO ASADO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

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

26

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

27

MACARRONES SALTEADOS
ATÚN PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
GUISANTES REHOGADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ PILAF MEDITERRANEO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON BERENJENA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR	LA RUTA DE LA SEDA TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON Salsa DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA
(CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			ARROZ PILAF MEDITERRANEO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ PILAF MEDITERRANEO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON BERENJENA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES AL AGLIAJO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES SALTEADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) REVUELTO DE PATATAS CON PAVO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR NATURAL

9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

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

27

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR NATURAL



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION

